FONDATION NICOLAS HULOT
POUR LA NATURE ET L'HOMME

Le Petit Livre Vert pour la Terre

"Soyez vous-même le changement que vous voudriez voir dans le monde. "

Mahatma Gandhi (1869-1948)

SOMMAIRE

- Edito ..... p. 2
- Test : quel est votre impact sur l'environnement ? ..... p. 4
- Le Défi pour la Terre ..... p. 10
- Les pictos, mode d'emploi ..... p. 12
- Les écogestes
  - Salon ..... p. 13
  - Cuisine ..... p. 22
  - Salle de bain ..... p. 34
  - Chambres ..... p. 43
  - Cave et grenier ..... p. 46
  - Garage ..... p. 53
  - Jardin ..... p. 57
  - Transports ..... p. 64
  - Achats ..... p. 73
  - École ..... p. 88
  - Bureau ..... p. 93
  - Nature ..... p. 103
  - Voyages ..... p. 109
  - Être citoyen ..... p. 114

- Les repères pour l'environnement ..... p. 118
- Présentation de l'ADEME ..... p. 128
- Présentation des Espaces Info Energie (EIE) ..... p. 129
- Présentation de la Fondation Nicolas Hulot ..... p. 130

Ouvrage réalisé avec le soutien technique
et scientifique de l'Agence de l'Environnement
et de la Maîtrise de l'Énergie.

ÉDITO

© G. Bosio

Nicolas Hulot,
Président de la Fondation Nicolas Hulot pour la Nature et l'Homme

La planète a besoin de vous

La Terre, cette planète magnifique, est bien plus fragile qu'on ne l'imagine et la pression de l'homme, bien plus forte qu'elle ne peut le supporter. Les grands équilibres sont menacés et l'avenir de l'humanité compromis. Nous savons, mais nous refusons d'agir. Le paradoxe est insupportable.

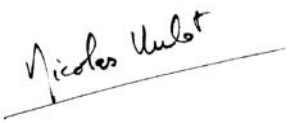
Il est grand temps que la prise de conscience se traduise dans les actes, individuels et collectifs. Le défi écologique, c'est une occasion magnifique de redonner du sens au progrès. C'est aussi une occasion unique de consacrer deux nouvelles formes de solidarité : la solidarité avec l'ensemble des êtres vivants et la solidarité avec les générations futures. Faisons jaillir ce nouveau monde, respectueux du vivant sous toutes ses formes, et que chacun devienne l'avocat de la vie.

ÉDITO

Notre avenir est entre nos mains, il faut réagir, et vite. Le développement durable est bel et bien une révolution culturelle qui devrait nous conduire à changer de comportement, produire et consommer différemment, afin d'assumer pleinement nos responsabilités. Réduisons notre impact écologique, la nature et l'humanité ont besoin de chacun de nous, là où il est. C'est un combat qui demande la participation de tous. Relever le Défi pour la Terre, c'est se mobiliser au quotidien.

Ce que nous mangeons, les moyens de transport que nous utilisons, la façon dont nous nous chauffons… ; voilà autant d'actions qui nous lient à notre environnement. Aucune action individuelle n'est dérisoire. Chaque geste compte. Essayons, le temps faisant, d'améliorer nos comportements, échangeons nos bonnes idées et nos bonnes pratiques. Multipliées à l'échelle d'un pays, elles contribueront à réduire l'impact des activités humaines sur la planète.

Alors faisons les bons gestes pour la planète ! Ouvrons le chemin, soyons citoyens de la Terre, les politiques et les industriels suivront.



Quel est votre impact sur l'environnement ?

TEST

Ce que nous mangeons, les moyens de transport que nous utilisons, la façon dont nous nous chauffons, etc. sont autant de pressions sur l'environnement qui dépendent de chacun d'entre nous. Ces pressions se traduisent pour une large part par des émissions de gaz à effet de serre (GES), qui contribuent aux changements climatiques. Avec le test CLIMAcT, conçu par l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME), évaluez votre impact et engagez-vous sur des gestes pour protéger l'environnement !

Connaissez-vous votre impact sur l'environnement ?

Pour chaque question, ajoutez le nombre de points correspondant à votre réponse.

1/ Vous achetez de préférence des produits frais et de saison, vous triez vos déchets et vous évitez les produits jetables :

- oui tout le temps ..... +1
- oui de temps en temps ..... +2
- non pas du tout .....+3

2/ Parmi les équipements suivants : halogène, sèche-linge, lave-vaisselle, congélateur, vous en possédez :

- – de 2 0
- 2 .....+1
- 3 ou 4 ..... +2

3/ Vous prenez plus fréquemment :

- une douche ..... +1
- un bain ..... +3

4/ Comment votre logement est-il chauffé ?

- au fioul ..... +13
- au gaz .....+9
- à l'électricité ..... +6
- à l'énergie renouvelable (bois, solaire...) 0

5/ Vous utilisez votre voiture, moto ou scooter pour vous rendre au travail (aller et retour),

- comptez + 2 points par tranche de 5 km parcourus

6/ Vous utilisez votre voiture, moto ou scooter pour vos courses ou vos loisirs :

- presque tous les jours ..... +3
- 1 à 2 fois par semaine ..... +1
- moins d'une fois par semaine 0

7/ Vous avez voyagé en avion au cours des 12 derniers mois ?

- ajoutez + 1 point par heure de vol

Calculez votre score et rendez-vous au verso !

TEST

Résultats

Voyons quelle est votre pression sur la Terre.

Rendez-vous à la rubrique correspondant à votre score :

• 1 à 9 points : bravo, votre comportement est durable !!!

Votre impact et vos émissions de gaz à effet de serre sont très raisonnables. Vous êtes déjà un acteur du développement durable, félicitations ! Continuez sur cette lancée, et gagnez encore quelques points en poursuivant le test sur la page suivante...

• 10 à 18 points : vous pouvez mieux faire !

Votre impact et vos émissions de gaz à effet de serre se situent juste en dessous de la moyenne française. Cependant, c'est déjà trop pour la planète. Connaissez-vous tous les bons gestes ? Vérifiez-le en continuant le test sur la page suivante.

• 19 à 27 points : résultat préoccupant...

Votre impact sur la Terre est vraiment préoccupant. Ne continuez pas ainsi, pensez aux générations futures ! Poursuivez le test sur la page suivante, vous avez tant d'opportunités de prendre de bonnes décisions...

• 28 à 34 points : vite, il faut changer !

Avec un résultat pareil, c'est sûr, vous n'aviez pas conscience d'avoir un impact si important sur votre environnement ! Il est grand temps d'agir, allez à la page suivante pour savoir comment faire de vrais progrès !

• 35 points et plus :

Si vous en êtes là, modifiez vite vos modes de transport et refaites le test.

TEST

Surpris de vos résultats ?

Pour chaque engagement que vous prenez, réduisez votre total du nombre de points indiqués.

1/ Je trie mes déchets et j'évite les emballages inutiles,
• **oui** ..... **-1**

2/ Je préfère les produits respectueux de l'environnement (écolabels, écorecharges...) et j'évite les produits jetables,
• **oui** ..... **-1**

3/ J'éteins les appareils au lieu de les laisser en veille,
• **oui** ..... **-1**

4/ Je choisis des appareils économes en énergie (lampes basse consommation, électroménager classe A),
• **oui** ..... **-1**

5/ Je préfère une douche rapide au bain,
• **oui** ..... **-2**

6/ Je ne surchauffe pas mon logement et je l'isole bien si possible :
• **modération du chauffage** ..... **-1**
• **isolation du toit** ..... **-1**
• **isolation du toit, des murs et des fenêtres** ..... **-4**

TEST

7/ J'installe un chauffe-eau solaire ou du chauffage bois chez moi, mon logement étant actuellement chauffé :

- au fioul ..... - 8
- au gaz ..... - 5
- à l'électricité ..... - 4

8/ J'utilise moins la voiture pour aller travailler, j'opte pour :

- les transports en commun ..... - 1

(par tranche de 5 km parcourus chaque jour)

- le vélo ou la marche à pied ..... - 2

(par tranche de 5 km parcourus chaque jour)

9/ Je conduis souplement et moins vite, je fais les petits déplacements à pied :

- vous adoptez une conduite souple ..... - 2
- vous effectuez vos petits déplacements en vélo ou à pied .. - 1

10/ Pour mes vacances, je préfère le train :

- à la voiture ..... - 1

(par voyage A/R)

- à l'avion (court courrier) ..... - 2

(par voyage A/R)

Retrouvez le test dans sa version complète sur : www.defipourlaterre.org

Calculez votre score final !

Vous avez amélioré votre score ? Rendez-vous à la rubrique correspondante :

• De 1 à 9 points : félicitations !

Vous étiez déjà acteur du développement durable ou vous avez pris conscience des enjeux : continuez sur cette lancée… et faites des adeptes autour de vous. Nous devons tous agir pour relever le Défi pour la Terre.

• De 10 à 18 points : encore un petit effort !

Vous avez décidé d'agir ? C'est une bonne chose pour vous et notre planète. Mais regardez encore si vous ne pouvez pas mieux faire. Et surtout tenez vos engagements, ça chauffe !

• De 19 à 27 points : allons, allons, vous êtes sûr ?

Votre voiture tous les jours pour aller à la boulangerie, est-ce vraiment indispensable ? Regardez à nouveau si vous ne pouvez pas améliorer votre score…

Si vous n'agissez pas plus, c'est l'avenir de vos enfants qui est menacé !

• De 28 à 34 points : vous voulez VRAIMENT que ça change ?

Est-ce bien raisonnable ? Regardez à nouveau, il y a sûrement des actions que vous pouvez mettre en place… À votre niveau, changer est indispensable, ou préparez-vous à vivre de plus en plus de catastrophes naturelles !

• 35 points et plus :

Vous en êtes toujours là ? Modifiez vos modes de transport, c'est URGENT !

DEFI POUR LA TERRE

Faisons vite, chaque geste compte !

Pour encourager tous ceux qui souhaitent agir pour la planète et pour freiner l'impact des activités humaines sur le changement climatique, la Fondation Nicolas Hulot pour la Nature et l'Homme et l'ADEME (Agence pour l'Environnement et la Maîtrise de l'Energie) ont lancé ensemble aux Français en mai 2005 un Défi pour la Terre.

Cette opération de mobilisation incite chacun à s'engager, individuellement ou collectivement, à réduire son impact écologique en accomplissant au quotidien des gestes simples, concrets et bénéfiques pour la planète.

Afin de mesurer l'état de cette mobilisation et les émissions de CO_2 évitées grâce aux gestes mis en œuvre, un double compteur est disponible sur le site Internet de l'opération www.defipourlaterre.org : il permet de suivre le nombre d'engagés et les tonnes de CO_2 économisé en conséquence.

Suivez l'actualité du Défi pour la Terre sur : www.defipourlaterre.org

En deux ans, plus de 700 000 citoyens ont relevé le Défi pour la Terre, soit plus de 400 000 tonnes de CO_2 en "moins" sur la planète !

Un élément de comparaison intéressant !

400 000 tonnes de CO_2 économisées pour la planète, c'est l'équivalent des émissions d'une ville de 57 000 habitants ou 1 200 000 allers-retours Paris/Marseille en avion !

Une mobilisation collective pour relever le Défi pour la Terre

Autour de Nicolas Hulot, de nombreuses personnalités du monde des médias, de la mode, du sport ou de la science se sont engagées comme Ambassadeurs du Défi pour la Terre (Isabelle Adjani, Charles Berling, Stéphane Diagana, Axel Kahn, Rufus, Marc Veyrat...) mais aussi des entreprises, des collectivités et des écoles en mesure de diffuser le message à un plus vaste public et d'illustrer le nécessaire engagement collectif pour préserver la planète.

Nous avons tous un rôle à jouer alors n'attendons plus pour préserver notre planète, relevons le Défi pour la Terre !

PICTOS

Un picto différent est utilisé pour illustrer le thème relatif à chaque écogeste.

Réduction des nuisances sonores

Tri et recyclage des déchets

Protection de la qualité de l'air

Économies d'eau

Respect des espèces vivantes

Attitudes en faveur du développement durable

Économies d'énergies

La couleur du picto correspond au degré de difficulté du geste :
vert = facile orange = abordable rouge = moins facile.

Je profite de la lumière du jour

Un éclairage gratuit

La lumière naturelle est à consommer sans modération : la proximité d'une fenêtre est idéale pour installer le coin à vivre, un fauteuil ou un bureau. Attention aux ombres portées sur le plan de travail, le bureau doit être placé perpendiculairement à la fenêtre. Le mieux est l'éclairage naturel par le plafond (vasistas), il est uniforme et encore plus efficace.
De même, plus les murs de la pièce sont clairs, plus ils réfléchissent la lumière : un moyen simple d'y voir clair.

La lumière naturelle est à consommer sans modération !

Je choisis mon éclairage

La solution : les lampes basse consommation (LBC)

D'une durée de vie jusqu'à 10 fois supérieure aux ampoules à incandescence, les LBC ou "fluo compactes" consomment 5 fois moins d'électricité.

Les LBC sont placées de préférence là où elles restent longtemps allumées : coin lecture, coin repas, cuisine...

Après usage, les LBC doivent être déposées à la déchetterie.

Une puissance adaptée aux besoins

Un éclairage maîtrisé, c'est autant d'électricité économisée : il vaut mieux réserver les LBC 15/20W pour le coin lecture par exemple. Les LBC 9W suffiront près du téléviseur ou de l'ordinateur.

En respectant tous les conseils relatifs à l'éclairage présents dans cet ouvrage, vous pourrez économiser jusqu'à 70% de votre consommation électrique consacrée à l'éclairage.

Proscrire les lampes halogènes

Très gourmandes (300/500W) et rarement nécessaires, les lampes halogènes consomment autant d'électricité qu'une vingtaine de LBC de 15 W.

Les équivalences

Ampoule classique	LBC
40 W	9 W
60 W	11 W
75 W	15 W
100 W	20 W

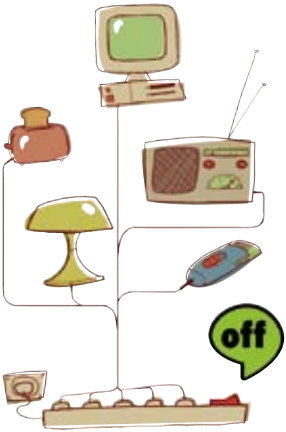
J'éteins la lumière

Acquérir un bon réflexe

Pourquoi laisser allumée une pièce vide ? Voilà encore un gaspillage d'énergie qui peut être évité facilement : n'oublions pas que 3 ampoules de 75W qui restent allumées une soirée consomment autant qu'une lessive à 60°C.

ASTUCE :
Couper toutes les veilles est facile : il suffit de brancher les appareils concernés sur une multiprise à interrupteur.

Je coupe la veille des appareils électriques



Une dépense inutile

Chaîne Hi-Fi, magnétoscope, lecteur DVD, téléviseur, ordinateur, antenne parabolique... les appareils électriques restent souvent branchés 24h sur 24.
Les veilles consomment 150 à 500 kWh par ménage et par an, soit la consommation d'un réfrigérateur sur la même période !

Je limite la température

Une habitude saine

19°C suffisent amplement dans le séjour. Un degré de moins, c'est peut-être un pull en plus, mais cela représente 7% de consommation en moins.
N'oublions pas que le chauffage de nos logements représente 18% des émissions de CO_2 des ménages français.

Je baisse le chauffage en cas d'absence

Une question de bon sens

Baisser le chauffage lorsque l'on sort quelques heures doit devenir une évidence. Si c'est pour plusieurs jours, il faut prendre soin de le mettre hors gel (8°C en général).

Un degré de moins représente 7% de consommation d'énergie en moins.

J'utilise des thermostats d'ambiance

SALON

Un équipement adapté

Le thermostat d'ambiance, installé dans une pièce à vivre (séjour, salle à manger), permet de maintenir un logement à température constante.

Le plus performant est sans aucun doute le thermostat d'ambiance programmable ou thermostat à horloge : il permet de programmer une baisse de température du chauffage quand les besoins sont moins importants (la nuit ou en cas d'absence).

Une chaleur gratuite

Les robinets thermostatiques sont un bon complément. Dans le cas d'une installation comportant des radiateurs à eau chaude, ils tiennent compte des apports de chaleur "gratuits" (ensoleillement, appareil de cuisson...). Ils doivent être placés dans une autre pièce que le thermostat d'ambiance.

Une fiscalité avantageuse

Depuis le 1er janvier 2006, un crédit d'impôt de 25% ou 40% (ou la somme correspondante en cas d'exonération) est alloué aux personnes faisant l'acquisition d'un appareil visant à réguler le chauffage.

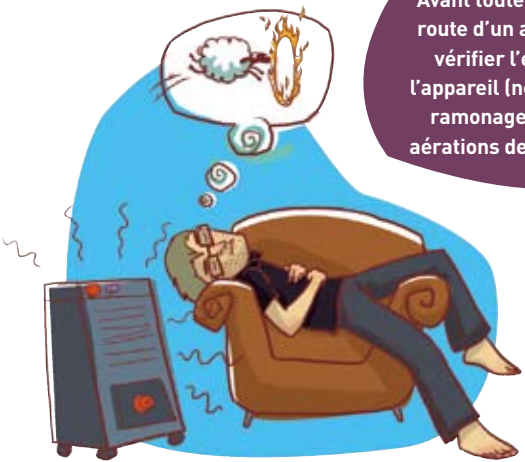
La programmation permet de faire des économies de 10 à 20%, même si vous avez déjà un thermostat d'ambiance.

Je maîtrise mon chauffage d'appoint

Prendre en compte la sécurité

Comme son nom l'indique, un chauffage d'appoint au fioul ou au gaz doit être utilisé de façon intermittente, et jamais la nuit. Le danger provient des appareils mal entretenus, qui dégagent des produits de combustion toxiques pour l'organisme. L'un d'eux, le monoxyde de carbone, inodore, provoque l'asphyxie par inhalation. Si vous êtes amené à utiliser un chauffage d'appoint, c'est sans doute que votre logement a des problèmes d'isolation ou de chauffage, faites établir un diagnostic de votre installation.

Avant toute mise en route d'un appareil, vérifier l'état de l'appareil (nettoyage, ramonage) et les aérations de la pièce.



J'aère régulièrement

Retrouver un air pur

Nos activités multiples dégagent des excédents d'humidité ou des polluants à l'intérieur de notre logement : respirer, faire la cuisine, subir des émanations diverses (colle, vernis, peinture, aggloméré et autres matériaux, parfums d'intérieurs, allergènes…), autant de risques inutiles pour la santé. Sans parler du tabac, qui est la première cause de pollution dans la maison. La meilleure façon de rétablir à l'intérieur la qualité de l'air, c'est d'aérer toutes les pièces, même en hiver : 10 minutes suffisent.

La ventilation mécanique contrôlée

Bien connue par son abréviation, la VMC est l'équipement idéal pour ventiler un logement, sous réserve qu'elle soit régulièrement et correctement entretenue.

Après fermeture des radiateurs, aérer pendant 10 minutes renouvelle l'air d'une pièce.

Je me préserve des grosses chaleurs

Faire de l'ombre

Dans tous les cas, le plus efficace est l'installation de protections solaires (volets, persiennes, stores, pare-soleil, films solaires collés sur les vitrages…). Si vous avez un jardin, pensez à planter des végétaux à feuilles caduques qui vous protègeront des rayons du soleil en été et laisseront passer la lumière et la chaleur en hiver.

Empêcher l'air chaud d'entrer

Une pièce se réchauffe excessivement quand la chaleur extérieure pénètre par les murs, les toits, les vitrages ou par infiltration d'air. Le remède tient dans une bonne isolation du logement : double vitrage, isolants sous toitures, le long des murs, au sol…

Dans la journée, maintenez fermés portes, volets et fenêtres. Le soir venu, profitez de la fraîcheur extérieure et aérez votre logement.

Je me préserve des grosses chaleurs

Rafraîchir en ventilant

L'apport d'un ventilateur ne fait pas nécessairement baisser la chaleur dans une pièce, mais il permet de mieux la supporter.

Aménager un puits provençal

Au-delà d'1,5 mètre de profondeur, la température du sol ne varie que de quelques degrés au cours de l'année. L'installation d'une canalisation ventilée circulant du sous-sol à l'intérieur de la maison permet de perdre 5 à 9°C.

Rafraîchir par évaporation d'eau

L'évaporation de l'eau fraîche dans un air sec permet aussi de lutter contre la chaleur.

Vous pouvez utiliser des appareils spécialement conçus, comme les brumisateurs. Mais avec un peu d'astuce vous arrivez à des résultats aussi satisfaisants. Il suffit d'humidifier le carrelage ou de remplir une bassine d'eau, d'y tremper une serviette, de la poser sur un séchoir ou le dossier d'une chaise en laissant la partie inférieure tremper dans l'eau. Placez ensuite un ventilateur devant et le tour est joué !

J'évite le jetable

Une solution avantageuse

L'éponge, la serpillière et le torchon, peuvent être utilisés plusieurs fois, à l'inverse du papier essuie-tout et des lingettes à usage unique.

Les lingettes de nettoyage ménager permettent d'utiliser moins d'eau, mais elles génèrent plus de déchets que les produits traditionnels tout en contribuant à la pollution de l'air. En plus elles coûtent beaucoup plus cher.

Les lingettes sont pratiques mais produisent 3 à 6 fois plus de déchets que les produits traditionnels.

Bien trier pour bien recycler

Le tri des déchets est un acte volontaire indispensable pour l'environnement et c'est dans la cuisine qu'il commence. Chacun d'entre nous doit suivre les consignes de tri de sa commune pour ne pas perturber le recyclage.

Les déchets organiques

Ils sont réservés au compost (cf. chapitre Jardin, p. 58-59).

Les briques alimentaires

Également recyclables, elles sont utilisées par exemple, dans la fabrication de cartons et de meubles.

1 tonne de briques alimentaires recyclées
=
2 tonnes de bois préservé.

Je trie mes déchets

Le verre

Recyclable à 100% et à l'infini, son traitement diminue de 12% le poids des déchets ménagers à gérer.

1 tonne de verre recyclé
=
660 kg de sable + 100 kg de fioul économisé

Sont recyclables :
les bouteilles, les pots et bocaux.

Ne sont pas recyclables :
la vaisselle en terre cuite ou en porcelaine, les miroirs, les vitres et les ampoules électriques.
Attention : les LBC doivent être déposées à la déchetterie.

Les plastiques

Souvent recyclables, leur traitement permet de les faire renaître sous différentes formes : pull en laine polaire (environ 27 bouteilles en plastique), fibre polyester pour rembourrer couettes ou anoraks, textiles d'isolation pour les bâtiments, tuyaux d'assainissement, gaines pour le passage des câbles, bouteilles, barquettes…

Pour optimiser le recyclage, laissez les bouchons en plastique sur les bouteilles, mais retirez l'opercule en aluminium des bouteilles de lait.

1 tonne de plastique recyclé
=
entre 600 et 800 kg de pétrole brut économisé

Sont recyclables :
les bouteilles d'eau, de soda, de lait, de soupe, les flacons de lessive, les boîtes de chocolat en poudre ou de farine, les produits d'entretien ou de toilette…

Ne sont pas recyclables :
les films plastique et les petits pots (yaourts, crèmes…) car ils sont souillés.

Je trie mes déchets

Les papiers et cartons

Leur traitement permet de fabriquer du papier recyclé.

1 tonne de vieux papiers =
600 kg de papier ou 900 kg de carton
tout en consommant
jusqu'à 4 fois moins d'énergie.

Sont recyclables :
les journaux, magazines et prospectus, les cartons.

Ne sont pas recyclables :
les enveloppes à fenêtre plastique, les papiers plastifiés, le papier carbone, les couches-culottes, les mouchoirs...

Les métaux

Généralement recyclables, on les retrouve dans la vie courante.

670 canettes valorisées = 1 vélo
19 000 boîtes de conserve recyclées = 1 voiture

Sont recyclables :

les boîtes de conserve, les canettes en acier et barquettes en aluminium, les bombes aérosols, les bidons et boîtes métalliques.

Ne sont pas recyclables :

les boîtes et barquettes non vidées.

Je bois l'eau du robinet

Changer les idées reçues

L'eau du robinet est parfaitement potable, sauf avis contraire de la Direction Départementale de l'Action Sanitaire et Sociale. En France, la consommation d'eau en bouteille a été multipliée par 2 en 20 ans, ce qui représente des milliers de kilomètres parcourus, des tonnes de carburant consommé et de CO_2 émis avant d'arriver sur notre table. Sans compter les milliards de bouteilles plastique qui en résultent. Seules 5 bouteilles sur 10 sont recyclées : pensez à les trier !

Améliorer le goût

Pour retirer le goût de chlore, on peut fixer un filtre sur le robinet (s'assurer qu'il ne supprime pas aussi les sels minéraux comme le calcaire, indispensable à la santé). Plus simplement, le problème peut être résolu en versant l'eau dans une carafe, le chlore s'évaporant au contact de l'air.

En France, 1% seulement de l'eau du robinet est destinée à la boisson. L'eau minérale coûte au minimum 50 fois plus cher que l'eau du robinet.

Je débouche sans danger

Faire de la prévention

Un évier ou un lavabo bouché fait partie des petits tracas du quotidien. Pour en limiter la fréquence, il faut penser à vider le contenu des assiettes et des plats dans la poubelle avant de faire la vaisselle. On peut aussi équiper son évier d'une crépine : placée sur l'orifice, elle retient les déchets avant qu'ils ne tombent dans la canalisation.

En France, seulement 49% des eaux usées sont dépolluées. 75% des pollutions marines proviennent des eaux continentales.

Mettre la main à la pâte

En cas d'obstruction, l'eau bouillante, la ventouse, la spirale métallique ou la pompe à vide sont des moyens recommandés, contrairement aux produits chimiques polluants. Avec un peu d'entraînement, il est facile de démonter le siphon pour le nettoyer. Si l'usage d'un déboucheur liquide est nécessaire, éviter le surdosage et choisir de préférence un produit totalement biodégradable et non toxique.

Je veille à l'entretien de mon réfrigérateur

Prendre garde à la chaleur

Les instruments de cuisson (four, cuisinière...) sont des équipements qui doivent être placés à l'écart du réfrigérateur. De même, celui-ci ne doit pas accueillir des aliments chauds qui lui demandent un effort supplémentaire en énergie.

Contrôler la température

La conservation des aliments nécessite une température comprise entre 1°C (étages du haut), et 5°C (étages du bas). Dans un congélateur, elle doit être de -18°C. En plaçant un thermomètre dans le bac à légumes du réfrigérateur (température la plus élevée), il est facile de réguler la dépense d'électricité.

Dégivrer tous les 6 mois

Tous les 6 mois, il est impératif de dégivrer vos appareils pour qu'ils consomment moins.

Nettoyer la grille une fois par an

La grille située à l'arrière du réfrigérateur est chargée d'expulser la chaleur extraite de l'appareil. Elle doit être vérifiée et nettoyée chaque année.

Vérifier l'étanchéité des portes

L'apparition rapide du givre, c'est souvent des joints fatigués. Pour le vérifier, il suffit de fermer la porte du réfrigérateur sur une feuille de papier : si on la retire facilement, les joints sont à changer.

Hausse de consommation d'électricité :
+ 5% à chaque degré supplémentaire
et + 30% au-delà de 3 mm de givre.

Le "bon" lave-vaisselle :
• appartient à la classe énergétique A
• tourne à pleine charge et en programme "éco"
• évite le pré-rinçage, si la vaisselle n'est pas très sale

Un peu de méthode

Faire la vaisselle à la main ne doit pas être synonyme de gaspillage : aller du moins sale vers le plus sale, économiser l'eau (fermer le robinet pendant le lavage) et utiliser juste ce qu'il faut de nettoyant, écolabellisé bien sûr, telle est la bonne méthode.

Les bienfaits du lave-vaisselle

Faire sa vaisselle à la machine peut être plus économique en eau et en électricité si le lave-vaisselle est peu gourmand en énergie et utilisé de façon optimale. Bien sûr, il ne faut pas rincer la vaisselle avant de la mettre dans l'appareil, car cela consomme de l'eau inutilement.

J'optimise la cuisson

Le bon achat

Une casserole à fond plat, avec un diamètre adapté aux plaques, exploite au maximum les capacités de votre cuisinière. De même, l'usage d'un couvercle réduit de façon significative l'énergie consommée.

Profiter de l'inertie

Les plaques de cuisson électriques continuent de chauffer durant 15 minutes après extinction (sauf les plaques à induction) : cette chaleur, entièrement gratuite, mérite d'être utilisée lors d'une cuisson longue.

Maintenir 1, 5 litre d'eau en ébullition dans une casserole demande 4 fois moins d'énergie avec un couvercle.

Je réchauffe au micro-ondes

À utiliser avec modération

Les aliments peuvent se décongeler au réfrigérateur, sans l'aide du micro-ondes : c'est moins rapide mais cela ne consomme aucune énergie.

La cuisson des plats au micro-ondes, et surtout ceux contenant beaucoup d'eau, comme les légumes, est à éviter. Le micro-ondes est idéal pour réchauffer les aliments.

Un four à micro-ondes consomme moins d'énergie pour réchauffer un plat qu'un four traditionnel.

Je cuis au four traditionnel

Chasser les courants d'air

Ouvrir la porte d'un four pendant qu'il fonctionne gaspille beaucoup de chaleur : pour évaluer la cuisson de votre préparation, il vaut mieux se servir de l'éclairage de contrôle.

Profiter de la chaleur

Dans le cas d'un four à pyrolyse, le nettoyage doit être programmé dans la foulée d'une cuisson, pour bénéficier de la chaleur accumulée.

Je préfère la douche au bain

Le compte est bon

Prendre une douche plutôt qu'un bain, c'est diviser au minimum par trois sa consommation d'eau : ce calcul est valable si le robinet est coupé pendant que l'on se savonne et que l'on ne prolonge pas inconsidérément le plaisir de la douche.

Une douche de 4 à 5 minutes consomme 30 à 80 litres d'eau et un bain 150 à 200 litres.

Je lutte contre les fuites

Vérifier le débit

Un bon moyen pour traquer les fuites d'eau, c'est de relever le compteur le soir avant de se coucher et de faire la même chose le matin, sans avoir ouvert ni robinet ni appareil ménager : si les chiffres sont identiques, tout va bien. Sinon, il y a une fuite.

Au total, les fuites sont à l'origine d'un gaspillage qui représente 20% de notre consommation.

Retrousser ses manches

La plupart du temps, il s'agit d'un simple joint défectueux : cela vaut la peine d'apprendre à le changer.

Les fuites

(en eau potable gaspillée par jour) :

Un robinet = jusqu'à 120 litres

Une chasse d'eau = 600 litres

soit la consommation/jour d'une famille de 4 personnes.

J'optimise ma chasse d'eau

Réduire le volume

En mettant par exemple une bouteille lestée dans le réservoir des toilettes, cela diminue d'autant le volume et donc la consommation d'eau.

Adopter le double débit

Des chasses d'eau économiques proposent aujourd'hui deux types de débit : 3 ou 6 litres d'eau, contre 9 litres pour une chasse d'eau classique.

Économiser l'eau

À la campagne, les toilettes sèches peuvent être une alternative pour économiser l'eau. Renseignez-vous !

En France, une personne utilise en moyenne 30 litres d'eau par jour pour ses WC, soit 20% de sa consommation quotidienne.

Je ne jette rien dans les toilettes

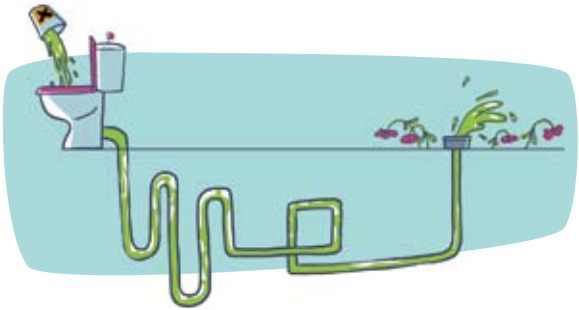
Un geste lourd de conséquences

Tampons hygiéniques, couches, médicaments, piles, peintures, solvants, détergents... la cuvette des WC n'est pas une poubelle. Tous ces éléments altèrent le bon fonctionnement des stations d'épuration. Mal éliminés, ils se retrouvent en milieu naturel et dégradent l'environnement.

Rester vigilant

Evitez une utilisation abusive des produits anti-bactériens, utilisés pour désinfecter les WC : ils perturbent aussi les stations d'épuration, qui se servent des bactéries pour dépolluer les eaux usées.

En revanche, le papier toilette recyclé, c'est bon pour l'environnement !



Je contrôle le débit des robinets

Une double action

Économiser l'eau chaude, c'est économiser à la fois l'eau et l'énergie nécessaire à son chauffage. Il existe aujourd'hui des dispositifs simples, à poser sur les robinets ou les flexibles de douche, qui limitent sensiblement la consommation, tout en conservant la même efficacité d'utilisation.

La bonne position

Laisser de préférence les robinets mitigeurs en position "froid" pour éviter de demander de l'eau chaude ou tiède alors qu'on a besoin, la plupart du temps, d'eau froide.

Réduction du débit d'eau par équipement :

- **robinet mitigeur : 10%**
- **aérateur (ou mousseur) : 30 à 40%**
- **pomme de douche "éco": 50%**

Je ferme le robinet

Une attitude responsable

Un robinet qui coule sans raison doit déclencher un réflexe de fermeture immédiat. La quantité d'eau économisée dans ce cas est énorme. Dans cet esprit, lorsque l'on se brosse les dents, il est préférable de se rincer avec un verre à dents (10 000 litres d'eau gaspillés par an). De même, il est facile de remplir un peu le lavabo pour nettoyer son rasoir.

Si on laisse couler l'eau :

- **1 brossage de dents = 12 litres/minute**
- **1 rasage = 18 litres/minute**

Je traque les bouchons

Anticiper pendant la toilette

Les cheveux et autres matières organiques sont une source de bouchons dans les canalisations. Après la douche, le bain ou la coiffure, il suffit de les récupérer et de les jeter dans la poubelle, afin d'éviter ces désagréments (Pour déboucher sans danger, cf. Cuisine, p. 29).

Je choisis mes lessives

Une sélection rigoureuse

À quels critères doit aujourd'hui répondre une lessive pour préserver l'environnement ?

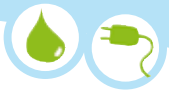
- Elle doit être concentrée (plus de produit pour moins d'emballage).
- Elle doit contenir des tensio-actifs (agents lavants) d'origine végétale.
- Elle doit, dans l'idéal, être"écolabelisée".

L'important dans le choix d'une lessive est le temps qu'elle met pour se dégrader complètement. Moins de 28 jours est un bon objectif.

Encore un petit effort

En ce qui concerne le dosage, il faut se baser sur les quantités minima conseillées, voire un peu moins : message qui commence à être reçu, à en croire la consommation moyenne de poudre, qui est passée de 150 g par lavage en 1997 à 110 g en 2002. Ce pas en avant a permis de réduire de 100 000 tonnes la masse totale de lessive utilisée.

J'utilise bien mon lave-linge



Adopter le bon programme

Faites tourner votre lave-linge de préférence quand il est à pleine charge. Lorsque votre machine n'est pas pleine, la touche "éco" ou "demi-charge" permet d'économiser non seulement de l'eau, mais aussi 25% d'électricité en moyenne.

Laver à basse température

Laver à la température la plus basse possible est recommandé. Un lavage à 40°C consomme 3 fois moins qu'un cycle à 90°C, et en plus, il préserve le linge. Certaines lessives performantes permettent même de laver à froid !

Éviter le pré-lavage

Cette opération n'est plus nécessaire avec les textiles modernes et cela représente 15% d'énergie économisée.

Essorer à grande vitesse

Si la matière des textiles l'y autorise : l'opération, plus brève, consomme moins d'électricité et le linge sèchera plus vite.

Adopter les auxiliaires de lavage

Constituées de caoutchouc recyclé, ces boules, glissées avec le linge dans le tambour de l'appareil sont très efficaces : 30% d'eau et 20% de lessive en moins.

Bien investir

Lors de l'achat d'un lave-linge, choisir de préférence un modèle de classe A ou A+ (cf. Achats, p. 84-85).

Chaque foyer français consacre 12% de sa consommation d'eau au lavage du linge.

Je me sers du fil à linge

Profiter du soleil et du vent

La corde à linge ou l'étendoir sont des moyens naturels pour faire sécher le linge. Le sèche-linge électrique dépense environ 250 kWh par an, soit 11% de la consommation annuelle d'électricité (hors chauffage).

Sur un an, un sèche-linge consomme 2 fois plus d'énergie qu'un lave-linge utilisé à 60°C.

Je modère la température

Dormir mieux

Une température de 16 ou 17°C dans la chambre, c'est meilleur pour le sommeil et pour les économies d'énergie. De même, il est recommandé de fermer les rideaux et les volets durant la nuit pour éviter les grosses pertes de chaleur (30 à 50% selon le vitrage).

1 degré de moins = 7% de consommation énergétique en moins.

1 degré de moins pour tous économiserait l'équivalent de la consommation électrique annuelle de Marseille.

Je baisse le chauffage en cas d'absence

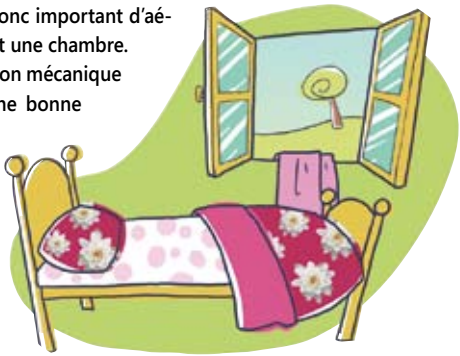
Une question de bon sens

La gestion de la température dans un logement doit être quotidienne : il faut baisser le chauffage le matin dans la chambre, et le couper en cas d'absence prolongée. L'idéal est d'utiliser un thermostat d'ambiance (cf. Salon, p. 17).

J'aère chaque jour

Une habitude saine

La respiration, les émanations de certains matériaux et plus largement toutes les activités dégagent des excédents d'humidité ou des polluants qu'il faut impérativement éliminer : il est donc important d'aérer régulièrement une chambre. La VMC (ventilation mécanique contrôlée) est une bonne solution pour régénérer l'air d'une pièce (cf. Salon, p. 19).

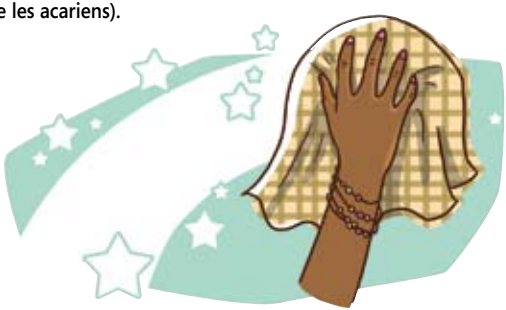


Un air de qualité

Pour préserver la salubrité de l'atmosphère d'une chambre, il est important de se plier à quelques règles simples :

- Dépoussiérer régulièrement à l'aide d'un chiffon.
- Changer les draps tous les 15 jours.
- Passer l'aspirateur 2 fois par semaine, particulièrement sur la moquette (vérifier régulièrement l'état des filtres).
- Taper les tapis à l'extérieur (un bon moyen de lutter contre les acariens).

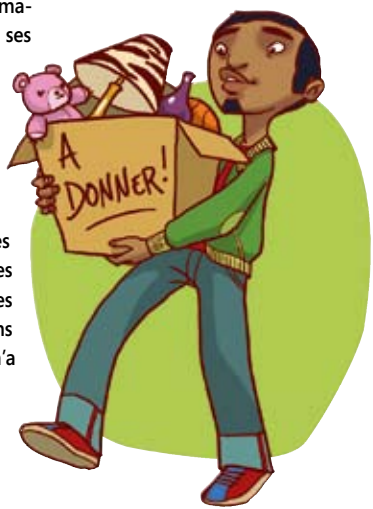
Une ampoule sans poussière, c'est 40% de flux lumineux supplémentaire.



Je réutilise les objets

Réfléchir avant de jeter

Vider son grenier ou sa cave n'implique pas automatiquement de remplir ses poubelles. Il existe de nombreuses associations qui récupèrent les livres, les vêtements, les jouets, les appareils ménagers et toutes sortes d'objets qui ne servent plus. Les vide-greniers, les brocantes ou encore les dépôts-ventes sont aussi de bons moyens de recycler ce dont on n'a plus l'usage.



Prolonger la vie d'un objet évite les déchets et peut faire des heureux.

Contacts :

- *Associations Emmaüs :* *www.emmaus-france.org*
- *Association Envie :* *www.envie.org*
- *Récupe :* *www.recupe.net*
- *Secours populaire :* *www.secourspopulaire.fr*

Je remplace ma chaudière

Bénéficier des progrès de la technique

Avec les nouvelles chaudières "basse température" ou "à condensation", les économies d'énergie peuvent représenter de 25 à 40%.

De plus, les nouvelles installations produisent moins de gaz à effet de serre : en France, le remplacement de toutes les chaudières de plus de 20 ans éviterait le rejet d'au moins 7 millions de tonnes de CO_2.

Profiter de la fiscalité

Depuis le 1er janvier 2006, un crédit d'impôt (ou la somme correspondante si vous êtes exonéré) est accordé sur l'achat d'une nouvelle chaudière : 15% pour un modèle "basse température", 25% ou 40% pour un modèle "à condensation".

Remplacer tous les 15 ans une chaudière, c'est réduire d'au moins 15% l'énergie consommée.

J'isole mon logement

Retenir la chaleur

Empêcher la chaleur de s'échapper est une façon économique de se chauffer : l'isolation d'un logement réalisée avec soin peut réduire la consommation de chauffage par 3 ou 4. Les joints d'étanchéité des fenêtres, les rideaux et les tentures sont aussi très utiles pour bien isoler. Attention : calfeutrer est une bonne chose si la ventilation est efficace. Sinon, des problèmes d'humidité et de qualité de l'air peuvent surgir.

Baisser ses impôts

Depuis le 1er janvier 2006, un crédit d'impôt (ou la somme correspondante si vous êtes exonéré) de 25% ou 40% est accordé sur l'achat des matériaux d'isolation thermique.

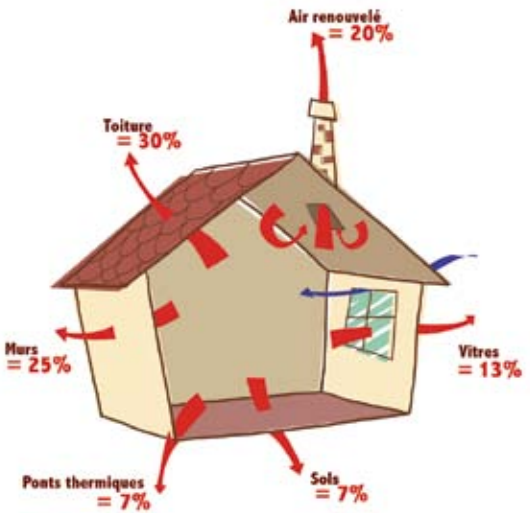
Économies d'énergie liées à l'isolation :

- **toit et murs : 10 à 30%**
- **fenêtres à double vitrage : 10% en moyenne**
- **planchers au-dessus du garage ou du vide sanitaire : 5 à 10%**

Protéger les installations

Le ballon d'eau chaude et les canalisations sanitaires font partie des éléments à isoler thermiquement, surtout s'ils sont situés dans un local non chauffé.

Pertes de chaleur d'une maison individuelle non isolée



J'ai recours aux énergies renouvelables

Privilégier le naturel

Les énergies renouvelables préservent les énergies fossiles et participent à la lutte contre l'effet de serre : le bois, le solaire, l'éolien, la géothermie peuvent être des solutions idéales pour chauffer une maison.

Dans les Espaces Info Energie, soutenus par l'ADEME, des conseillers informent gratuitement les particuliers sur toutes les questions relatives à l'efficacité énergétique et à la protection de l'environnement : quel type d'équipement choisir, quelles sont les aides accordées et les déductions fiscales en vigueur.

Le bois-énergie

En brûlant le bois dégage du CO_2 mais le bilan carbone est considéré comme nul car ce CO_2 avait auparavant été prélevé dans l'atmosphère par l'arbre, durant sa croissance.

Consommer de l'électricité verte

A partir de juillet 2007, le particulier a en France la possibilité de choisir son fournisseur d'électricité. Les producteurs diversifient leur offre et vous pouvez ainsi opter pour une électricité d'origine renouvelable, dotée de certificats d'origine garantie.

Un appareil de chauffage labellisé "Flamme Verte" économise 30% de bois de chauffage par rapport à un appareil classique.

J'ai recours aux énergies renouvelables

L'avantage du solaire

Le chauffe-eau solaire est une solution souvent très intéressante : il couvre entre 40 et 80% des besoins selon l'emplacement des capteurs et de la région, voire 100% en été. Il se rentabilise facilement et ne rejette pas dans l'atmosphère le moindre gramme de CO_2.

Une fiscalité favorable

Depuis le 1er janvier 2006, un crédit d'impôt (ou la somme correspondante si vous êtes exonéré) de 50% est accordé sur l'achat de ce type d'équipement.

Pour vos poêles et inserts, préférez un bois local, sec, de la marque "NF bois de chauffage" qui en garantit la qualité, et portant un label de gestion durable (PEFC ou FSC).

J'entretiens mes appareils de chauffage

Une mesure de sécurité

Pour garantir la sécurité, la fiabilité et la longévité d'une chaudière, il est recommandé de souscrire un contrat d'entretien avec une société agréée. De même, il est conseillé de purger régulièrement les radiateurs afin qu'ils conservent toute leur efficacité.

Un entretien régulier, c'est 8 à 12% d'énergie consommée en moins.

Ça fait du bruit

Radio, télévision, chaîne hi-fi, appareil méga-basse dans la voiture, soirée festive, pot d'échappement bricolé, tondeuse, débroussailleuse, outil de bricolage, appareil électroménager, aboiement... sont autant de sources sonores qu'il nous faut apprendre à maîtriser et à limiter pour vivre en bon voisinage.

Selon la loi (article 1 du décret du 18 avril 1995), il est interdit d'émettre un bruit particulier de nature à porter atteinte à la tranquillité du voisinage. Si vous transgressez cette règle de 7h à 22h vous serez coupable de tapage diurne ; de 22h à 7h, de tapage nocturne.

De bouche à oreille

Nous recevons à la naissance une certaine quantité de cellules nerveuses de l'audition qui s'usent au fil du temps ou se détruisent sous l'action de bruit trop violent. Moins il y a de cellules, moins l'individu entend.

Le label européen

Ce label exige notamment que les informations sur le niveau sonore des équipements électroménagers soient fournies de façon visible pour le consommateur, sur l'étiquette "énergie" qui accompagne l'appareil.

Je vais dans les stations de lavage

Une discipline pour tous

Laver sa voiture devant la maison, c'est envoyer directement dans les égouts ou dans la nature les hydrocarbures, les graisses et autres solvants. Les centres de lavage spécialisés sont équipés de bacs de décantation qui traitent ces éléments polluants. Attention cependant car il est facile de se laisser aller à la surconsommation d'eau dans ces centres, il faut rester vigilant.

Je dépose les produits toxiques dans un lieu agréé

Attention, danger

Les produits tels que solvants, essence, détergents, peintures, décapants, piles... sont dangereux pour l'environ–nement : en aucun cas ils ne doivent être jetés dans un lavabo, une cuvette de WC, une poubelle ou des égouts. Ils doivent impérativement être déposés à une déchetterie.

La pollution au plomb

Depuis le 1er juillet 1998, les batteries usagées doivent obligatoirement être déposées dans un centre agréé (garage ou déchetterie) pour y être traitées ; les acides qu'elles contiennent provoquent des pollutions durables au plomb.

Récupérer l'huile

Les huiles de vidange doivent être portées à une déchetterie où un conteneur de récupération les attend. Certains garagistes ou commerces de la distribution automobile les reprennent aussi.

3 litres d'huile usagée retraités = 1 litre d'huile entrant dans la composition de nouveaux lubrifiants.

1 litre d'huile usagée jeté dans la nature pollue une surface d'eau de plus de 10 000 m², soit l'équivalent de 2 terrains de football.

J'entretiens mon véhicule

Sécurité pour tous

Un véhicule en bon état est avant tout un gage de sécurité pour tous les usagers de la route.

Un véhicule mal entretenu et mal réglé consomme facilement 10% de carburant en plus et pollue 20% de plus.

Surveiller la pression des pneus

70% des automobilistes roulent avec des pneus mal gonflés, ce qui entraîne une usure plus rapide et une surconsommation de carburant. 0,3 bar de pression en moins, c'est déjà 1% de consommation en plus. Il existe des pneus "basse consommation" qui réduisent celle-ci jusqu'à 5%.

Penser à la révision

Un véhicule doit être réglé et révisé régulièrement (carburation, allumage, filtre à air, niveaux des liquides...), et passer le contrôle technique : tous les 2 ans à dater du 4e anniversaire de sa 1re mise en circulation. Tous les ans pour un véhicule utilitaire.

Contrôler le filtre à air

S'il est encrassé, il peut entraîner une consommation supplémentaire de 3%.

Je préserve l'eau

Profiter du soir

Pour arroser un jardin en été, la tombée du jour est le moment idéal, car plates-bandes et potagers auront toute la nuit pour se désaltérer. En binant la terre avant, l'arrosage sera encore plus efficace. De même, le pied des plants peut être paillé pour limiter l'évaporation.

Remercier la pluie

L'eau de pluie est un bienfait que l'on peut récupérer à partir des gouttières dans des bacs, ou mieux, des citernes (il en existe de toutes tailles). Cette eau servira à l'arrosage des plantes, du jardin, ou à d'autres usages extérieurs (lavage de terrasse, de voiture, VTT...).

Récupérer l'eau

Avant de construire son logement, il est intéressant d'étudier la possibilité d'un second réseau d'eau non potable, par exemple raccordé à un réservoir alimenté par de l'eau de pluie.

Espacer les tontes

Un gazon que l'on laisse pousser un peu plus haut devient plus résistant à la sécheresse et économise l'eau d'arrosage.

Sous la chaleur du soleil, 60% de l'eau s'évapore avant même d'avoir été absorbé par les plantes.

Je fais mon compost

Presque tout est bon

La plupart des déchets organiques peuvent être compostés.

Un processus naturel

Le compost est un mélange de résidus organiques et minéraux fermentés, utilisé pour fertiliser la terre du jardin potager, du jardin d'agrément ou des plantes en pot. Il peut être réalisé au fond du jardin, en tas ou en composteur, voire sur votre balcon dans un composteur à lombrics labellisé "NF- Environnement".

Un microzoo bien actif

La transformation des déchets organiques en compost nécessite de l'oxygène et l'aide d'organismes vivant dans le sol : bactéries, champignons, protozoaires, mais aussi lombrics, acariens, cloportes, coléoptères ou autres insectes.

La bonne recette

L'art du compostage se résume à 3 règles d'or : bien mélanger déchets humides et secs, maintenir le tas juste humide et l'aérer en le brassant pour le décompacter et l'homogénéiser.

Environ 1/3 des déchets qui finissent dans la poubelle d'un Français peut être composté.

Je fais mon compost

Les déchets qui font mon compost :

Les déchets de la maison en général
Essuie-tout, cendres de bois, sciure, copeaux, plantes d'intérieur...

Les déchets de cuisine
Épluchures hors agrumes, coquilles d'œufs, marc de café, filtres en papier, laitages, croûtes de fromages, fanes de légumes, fruits et légumes abîmés, os, arêtes...

Les déchets de jardin
Tontes de gazon, feuilles, fleurs fanées, mauvaises herbes...

Je refuse les traitements chimiques

Jardiniers en herbe

La France compte 13 millions de jardiniers amateurs qui appliquent massivement des produits phytosanitaires (désherbants, pesticides) et des engrais. Leur consommation annuelle de produits phyto–sanitaires s'élève à plus de 6 000 tonnes, soit 8% du tonnage annuel utilisé en France par le monde agricole (plus de 76 000 tonnes en 2004). Ces traitements chimiques polluent durablement les cours d'eau et les nappes phréatiques. Ils sont aussi extrêmement toxiques pour la biodiversité locale.

Préserver l'alimentation

À usage égal, les produits biologiques sont vivement recommandés, car ils sont moins nocifs pour l'environnement et la santé. À cet égard, les traitements "totaux", qui associent insecticides et fongicides, ne répondent à aucun diagnostic précis, tuent tout sur leur passage et favorisent la résistance de nombreux nuisibles.

Les jardiniers amateurs seraient responsables pour 1/4 de la pollution des eaux de surface et des nappes souterraines. 1 Français absorbe chaque année en moyenne 1, 5 kg de pesticides dans son alimentation.

Je refuse les traitements chimiques

Favoriser les engrais naturels

Ce sont des produits d'origine végétale ou animale qui enrichissent la terre, nourrissent les plantes, sans empoisonner les sols, les insectes et les oiseaux.

Ils sont aussi variés que le fumier, la corne broyée, le guano, les cendres de bois, la poudre d'os... Attention tout de même à respecter les dosages.

Stocker à l'écart

Avant tout usage, il faut bien lire le mode d'emploi et respecter scrupuleusement les précautions à prendre. Les produits de traitement se rangent dans des contenants étanches, hors de portée des enfants ou des animaux et dans des lieux ventilés.

Je favorise la biodiversité

Un espace vital

Les jardins, les terrasses et les balcons représentent un habitat pour les espèces qui y vivent : c'est important, notamment en milieu urbanisé. Pour que les animaux s'y sentent bien, voici quelques exemples d'espaces à créer :

- Planter des arbres et des haies aux essences variées et aux floraisons étagées.
- Aménager une mare.
- Laisser un endroit en friche propice au développement d'une flore locale diversifiée, (les oiseaux, abeilles et papillons apprécieront).
- Mettre en place des nichoirs, des mangeoires, une boule de graisse mélangée à des graines en hiver, un abri à hérisson...

Les végétaux, en période de croissance, absorbent du CO_2 et participent ainsi à la lutte contre l'effet de serre.

Je préviens les herbes indésirables

Un travail de tous les instants

Arracher régulièrement les herbes indésirables, c'est éviter qu'elles ne grainent. Pour lutter naturellement contre ces indésirables, il faut pailler les plants avec des feuilles, des herbes ou des écorces de pin ou bien biner régulièrement le terrain.

J'éloigne les parasites

Une coccinelle dévore jusqu'à 100 pucerons par jour.

Un petit effort

Les insectes parasites peuvent être éliminés d'un jardin par des moyens naturels :

- En les enlevant à la main (cocons et œufs de chenille, pucerons…).
- En posant un filet anti-insectes sur les fruits et légumes.
- En mettant à contribution les auxiliaires naturels : les coccinelles (disponibles chez un jardinier ou un grainetier, leurs larves sont très friandes de pucerons…).
- En adoptant certaines plantes qui éloignent les pucerons : œillets d'Inde, menthe, thym, sarriette…

Je fais de l'exercice

Une pratique naturelle

Souvenons-nous que la marche à pied est une activité inhérente à l'être humain. Se déplacer à pied ou à vélo est aussi bon pour la santé que pour l'environnement.

Le petit + santé :
20 minutes de marche quotidienne, c'est réduire les risques d'accidents cardio-vasculaires.

Je choisis mon mode de transport

En connaissance de cause

Lorsqu'il s'agit d'aller loin, trois modes de transport principaux sont possibles : la voiture, le train ou l'avion. Le choix dépend bien sûr de la distance, mais aussi de la sensibilité de chacun à l'égard de la planète.

L'avion mérite d'être évité sur de courtes et moyennes distances (300 à 700 km), car le décollage et l'atterrissage sont très gourmands en kérosène.

Le train est le mode le moins dangereux et de beaucoup le moins polluant. De plus, il dépose les passagers au cœur de la ville.

Émissions de gaz carbonique (CO_2) par mode de transport et par personne sur un trajet Paris-Marseille :

- **Voiture : 157 kg (pour le conducteur seul, 78 kg avec un passager)**
- **Avion : 112 kg (l'avion plein)**
- **TGV : 5 kg**

Je privilégie les transports en commun

Une décision primordiale

Choisir les transports en commun, c'est préserver la qualité de l'air et réduire l'effet de serre.

Un autobus rempli de passagers (35 à 40 personnes) permet de retirer 40 véhicules de la route aux heures de pointe, et d'économiser ainsi 70 000 litres de carburant par an.

Par kilomètre et par personne, le tramway consomme 15 fois moins d'énergie que la voiture.

Une rapidité prouvée

À Paris, la vitesse moyenne du métro est de 27 km/h. Celle d'une voiture est de 18 km/h (hors temps passé pour se garer). La situation n'est pas meilleure dans la plupart des grandes villes.

Un verdict sans appel

Moins polluants, plus sûrs, plus rapides : sans aucun doute, les transports en commun sont à privilégier.

Nombre de personnes circulant en une heure sur un espace de 3,5 m de large en milieu urbain

En tramway	22 000
À pied	19 000
À vélo	14 000
En autobus	9 000
En voiture	2 000

Je laisse ma voiture au garage

Peser le pour et le contre

La voiture est un moyen de transport à consommer avec modération. Quand il est indispensable de l'utiliser, il faut penser à optimiser ses déplacements : regrouper les courses (une liste de courses est bien pratique pour ne rien oublier), pratiquer le covoiturage...

Pour les petits trajets, la marche à pied, le vélo, les rollers, la trottinette, sont recommandés. En cas de grosse fatigue, le bus fera l'affaire !

Enfin, les jours de grosses chaleurs, la voiture est fortement déconseillée, car elle contribue à la pollution à l'ozone.

En ville, 50% des trajets en voiture font moins de 3 km.
La combustion d'1 litre d'essence produit 2,4 kg de CO_2.

J'adapte mon véhicule à mes besoins

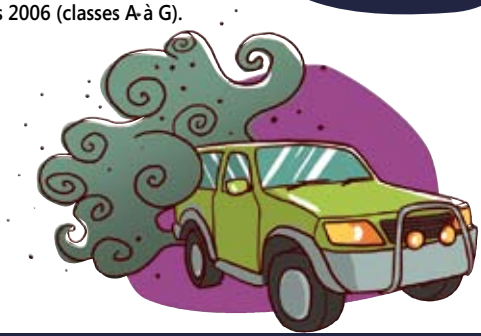
L'information prime

Les petits véhicules sont moins énergivores que les voitures puissantes. Avant tout achat, il est bon de se renseigner sur sa consommation et ses rejets en CO_2. Le vendeur a l'obligation, par une directive de la Commission européenne, de délivrer ces informations. L'affichage des consommations de carburant et des émissions de CO_2 des véhicules neufs est obligatoire en Europe. C'est le "car labelling". En France, une étiquette énergie doit être apposée sur chaque véhicule neuf depuis 2006 (classes A à G).

Tout est dans la boîte

Pensez-y à l'occasion de votre prochain achat. Les véhicules équipés d'une boîte de vitesse automatique consomment plus de carburant que ceux possédant une boîte mécanique manuelle ou robotisée.

En ville, un 4x4 consomme 40% de carburant de plus, rejette plus de CO_2 et occupe plus d'espace qu'une voiture moyenne.



J'évite la climatisation

Un luxe qui coûte cher

En France, la climatisation est rarement nécessaire. Très polluante pour l'atmosphère, elle contribue d'autant plus à l'effet de serre, à cause d'éventuelles fuites du fluide frigorigène et de la surconsommation de carburant lors de son fonctionnement.

Du bon usage

Si c'est une voiture déjà équipée d'une clim' : fermez les fenêtres, tenez-vous en à 5°C de moins que la température extérieure et coupez-la dès que possible.

Si c'est une option : n'en faites pas la demande.

Faire de l'ombre

Dans tous les cas, et pour rafraîchir l'intérieur du véhicule, penser à fixer des pare-soleil pendant le stationnement et à ouvrir les fenêtres avant de partir. Si en plein été un long trajet se profile, il est bon d'éviter les heures "chaudes".

Entretenir la clim'

L'hiver, faites-la fonctionner une fois par semaine, de préférence sur route ou autoroute, pour conserver une bonne étanchéité du circuit. Tous les ans, changez le filtre à air habitacle. En fin de vie de véhicule, faites récupérer les fluides frigorigènes qu'elle contient.

Surconsommation moyenne de carburant liée à la climatisation réglée à 20°C :
Si température extérieure de 25°C
En ville : + 20 % - Sur route : + 6 %
Si température extérieure de 30°C
En ville : + 40 à + 70 % - Sur route : + 15 à + 30 %

Je réfléchis au choix de mon carburant

Place aux idées neuves

Et si l'avenir passait par les véhicules fonctionnant au Gaz de Pétrole Liquéfié (GPL), au Gaz Naturel Véhicule (GNV) ou à l'électricité ? Cette question, aussi déstabilisante soit-elle, doit initier un changement de comportement. En effet, ces carburants, auxquels on n'a pas l'habitude de penser quand il s'agit d'acheter une voiture, deviennent des réalités incontournables... De plus, ils présentent des qualités tout à fait intéressantes : moins polluants, ils coûtent moins cher qu'un carburant classique pour le même nombre de kilomètres parcourus.

Coup double

L'achat d'une voiture à carburant "vert" donne droit à un crédit d'impôt. Il existe aussi une nouvelle génération de véhicules "hybrides", c'est-à-dire fonctionnant avec un carburant classique et en mode électrique selon les conditions de circulation (route ou ville). Cette bi-motorisation permet de diminuer sensiblement la consommation de carburant et les émissions de CO_2.

Aides aux véhicules " propres " :
crédit d'impôt
=
jusqu'à 3 000 euros

Je roule tranquillement

Maîtriser ses pulsions au volant

À vitesse moyenne égale, une conduite agressive peut augmenter la consommation de carburant de 40%, soit 4 litres environ de dépense inutile pour 100 km. Rouler en "sur régime" (rester par exemple en 3e lorsqu'il faut passer la 4e) est une pratique à proscrire, tout comme celle qui consiste à démarrer en trombe au feu vert.

Limiter sa vitesse

Instaurer de la douceur dans sa conduite est un vrai plaisir : anticiper sur les ralentissements, profiter de l'inertie du véhicule... Une voiture qui consomme 6,5 litres en roulant à 120 km/h passe à 7,2 litres à 130 km/h, avec l'augmentation des émissions de CO_2 qui va de pair. Les limitations de vitesse réduisent les consommations d'énergie, les émissions de CO_2 et les risques d'accident : trois bonnes raisons de les respecter.

Avec 32 millions de véhicules légers en France, si la vitesse sur autoroute était diminuée de 10 km/h, 700 000 tonnes de carburant seraient économisées, et 2 millions de tonnes de CO_2.

Je démarre en douceur

Lentement mais sûrement

Le moteur d'un véhicule se réchauffe pendant les premiers kilomètres. Il faut une quantité importante d'énergie pour porter à bonne température les différents organes mécaniques et les liquides de fonctionnement : c'est pour cela que la surconsommation est forte sur les petits trajets.

Je coupe le contact en cas d'arrêt

Stopper le gaspillage

En cas d'arrêt prolongé (livraisons, courses, conversations téléphoniques, bouchons...), il est recommandé de couper le contact. Cette opération peut être automatique sur les véhicules disposant du système "Stop and Start", mis en place par certains constructeurs : le moteur, mis en veille en cas d'arrêt, permet ainsi de réduire les émissions de CO_2 de 18 g par kilomètre et d'économiser jusqu'à 15% de carburant (en circulation dense). Au-delà de 30 secondes au ralenti, le moteur d'un véhicule aura consommé plus d'énergie que s'il est arrêté puis redémarré.

Sur le 1er km, une voiture consomme 50% de carburant en plus et pollue 4 fois plus.

Je préfère les produits de saison

Priorité au frais

Les aliments frais demandent moins d'énergie que les conserves ou les produits congelés. Les produits locaux n'ont généralement pas recours aux transports, aux serres chauffées, à la réfrigération ou aux conservateurs chimiques.

Une addition lourde

Le circuit de l'alimentation représente près du tiers des émissions françaises de gaz à effet de serre (GES), cela vaut vraiment la peine de réfléchir à la façon de remplir son estomac.

Consultez les almanachs de jardiniers pour connaître les saisons des fruits et légumes de votre région.

Un fruit importé hors saison, consomme pour son transport 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement et acheté en saison.

Je repère les écolabels

Un label peut en cacher un autre

Il faut choisir en priorité les produits portant un écolabel environnemental officiel. Ces écolabels sont différents selon les catégories de produits :

Le saviez-vous ?
Les produits portant un écolabel environnemental officiel vous garantissent une bonne qualité et un impact limité sur l'environnement.

Je repère les écolabels

• Pour le non alimentaire

Écolabel européen

Écolabel français

• Pour le bois

Label international FSC
(Forest Stewardship Council)

Label européen PEFC
(Program for the Endorsement of Forest Certification)

• Pour les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique

• Pour les produits du commerce équitable

Je mange bio

Une bonne contribution

Consommer des aliments issus de l'agriculture biologique, c'est soutenir un mode de production agricole plus respectueux de l'environnement. Les animaux, élevés en plein air, sont essentiellement nourris avec des produits biologiques, et soignés de préférence par des médecines douces limitant le recours aux antibiotiques. Cette démarche contribue ainsi à préserver la qualité des ressources naturelles : eau, sol et air.

Une filière naturelle

L'agriculture biologique n'utilise aucun produit chimique de synthèse (engrais, pesticides, herbicides...), ni d'organisme génétiquement modifié (OGM).

Je m'informe sur les OGM

Lire les étiquettes

Depuis le 18 avril 2004, les fabricants ont pour obligation de faire figurer sur l'emballage de leurs produits la mention "produit à partir de maïs, soja, colza... génétiquement modifié", si ceux-ci contiennent plus de 0,9% d'OGM.

Il est donc très utile de lire attentivement les étiquettes, et de préférer les produits qui garantissent l'absence d'OGM. Les premières études sur les conséquences de la culture d'OGM sur l'environnement et de leur absorption pour notre santé obligent à la précaution.

Je modifie ma consommation de viande

Une consommation en hausse

La consommation de viande a plus que doublé depuis cinquante ans. Compte tenu de la croissance de la population mondiale, la demande globale a ainsi été multipliée par cinq. Or c'est un aliment qui est cher à produire : 1 g de protéines animales coûte l'équivalent de 7 à 9 g de protéines végétales.

Varier les plaisirs

Il est possible de privilégier la qualité (viande bio) à la quantité, d'alterner viande et poisson, et pour ceux qui le souhaitent, de remplacer progressivement les protéines animales par des céréales (blé, riz, maïs…) associées à des légumineuses et des légumes riches en protéines végétales (lentilles, soja, haricots rouges, flageolets, fèves, pois chiche, pois cassés, quinoa…).

En Europe, 1 kg de bœuf =
20 kg de céréales + 20 000 litres d'eau
+ (l'équivalent en énergie de)
plus d'1 litre de pétrole.

De plus, un bœuf offre 12 fois moins de repas que les céréales qu'il aura consommées.

(source : CVE / FNH)

Je gère mes provisions

La bonne date

Les produits frais se conservent peu de temps, les fruits et légumes perdent vite leurs vitamines et se flétrissent, bref, quels que soient les aliments achetés, la date limite de consommation est une indication précieuse pour ne pas gaspiller de l'énergie, de la nourriture et de l'argent. La meilleure solution est de s'approvisionner au fur et à mesure de sa consommation.

En moyenne, 1/4 de la nourriture achetée est jeté à la poubelle.

J'ai le bon réflexe pour mes courses

Rompre les habitudes

Les courses d'appoint (un carnet de timbres, la baguette fraîche du matin...) sont de bonnes occasions de laisser sa voiture au garage et de marcher un peu. C'est aussi l'opportunité de redécouvrir son quartier et de discuter avec les gens. Si c'est un peu loin, le vélo ou les transports en commun seront les bienvenus.

J'utilise mon panier

Un constat vertigineux

Il se distribue 9 milliards de sacs en plastique par an, soit 285 par seconde… et ils ne sont utilisés en moyenne que 20 minutes avant d'être jetés ! De plus, ils engendrent une pollution durable pour l'environnement et sont dangereux pour la faune des rivières et des océans (les tortues de mer, par exemple, s'étouffent en les prenant pour des méduses).

Des îles comme la Corse et l'Irlande ont désormais quasiment éliminé les sacs de caisse.

Pratique et réutilisable

Alors pour faire ses courses, il vaut mieux emporter son panier, son cabas à provisions, ou les sacs réutilisables proposés par la grande distribution. Quant aux sacs en plastique, ils peuvent facilement se transformer en sacs poubelle, sacs de rangement…

Sacs en plastique
=
45 000 tonnes
de déchets annuels
=
100 à 400 ans pour se dégrader naturellement.

J'évite les emballages superflus

1/3 des déchets ménagers est constitué d'emballages.

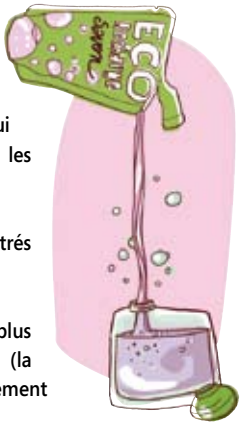
Diminuer les déchets

Pour faire maigrir une poubelle, il faut être vigilant lors des achats pour éviter les emballages inutiles. D'une manière générale, il vaut mieux privilégier les écorecharges, les formats familiaux et les produits au détail ou en vrac. Les produits de consommation individuelle ou les mini-doses, en portions ou préemballés, sont à éviter.

Je choisis les produits verts

L'achat malin

Voici quelques petites astuces qui permettent de repérer les produits les moins nuisibles pour la planète :



- Préférer les écolabels
- Privilégier les produits concentrés (respecter les dosages appropriés).
- Choisir des écorecharges.
- Chercher les produits les plus biodégradables : 100%, c'est l'idéal (la durée nécessaire au processus est rarement indiquée).
- Acheter les produits sous forme solide (les liquides, c'est plus d'emballage et beaucoup d'eau transportée sur les routes).

J'opte pour les LED

Un choix éclairé

En matière de lumière économique, l'arrivée sur le marché des LED (Diodes électro-luminescentes) est un vrai pas en avant. Dotées d'un fort pouvoir lumineux, ces diodes consomment peu et sont très résistantes. Les LED ont une longévité de 100 000 heures. Les LBC (lampes basse consommation) font aussi l'affaire (cf. Salon, p. 14).

Je recycle les piles

Un geste individuel

Déposer ses piles usagées chez le revendeur est indispensable, optimiser ses achats aussi :

- en optant pour des piles accumulateurs (rechargeables plusieurs centaines de fois) ;
- en préférant les appareils que l'on branche sur secteur.

Une responsabilité collective

Depuis janvier 2001, les commerçants ont l'obligation de récupérer les piles usagées. 67% d'entre elles finissent à la poubelle... ou dans la nature, avec des conséquences néfastes pour le milieu naturel.

En 2005, plus d'un milliard de piles (28 600 t) ont été mises sur le marché, mais seules 33% ont été recyclées.

Je préserve la forêt tropicale

Une catastrophe écologique

La forêt tropicale est l'un des écosystèmes les plus riches : 1000 hectares abritent 1500 variétés de plantes à fleurs, près de 750 espèces d'arbres, 400 d'oiseaux et 150 de papillons... la disparition progressive de toutes ces ressources, notamment médicinales, est un drame irréversible pour l'humanité.

Changer les comportements

La France est le 3e importateur mondial de bois tropical (teck, moabi, azobé...), alors que l'on trouve une variété importante d'espèces locales (chêne, châtaignier, merisier, noyer...) qu'il est indispensable de privilégier !

Choisir le bon label

Dans le cas d'un achat de bois tropical, il faut vérifier qu'il possède le label FSC (Forest Stewardship Council) : celui-ci garantit que les bois exotiques proviennent de forêts où l'exploitation n'a pas généré d'impacts économiques, sociaux et environnementaux négatifs. Il certifie aussi la traçabilité des produits. En cas de doute, les informations sur la variété et l'origine du bois vendu doivent être fournies par le vendeur.

Depuis 1990, 9 millions d'hectares de forêt tropicale disparaissent chaque année. C'est l'équivalent d'un terrain de football qui disparaît toutes les 2 secondes.

Je passe du jetable au durable

Résister au temps

Plutôt que d'engraisser inutilement la poubelle, il est temps de prendre conscience qu'un produit solide peut être utilisé plusieurs fois et plus longtemps qu'un produit jetable.

Voici quelques exemples pour guider les achats du quotidien :

Jetable	Durable (à préférer)
Lingette	**Éponge**
Essuie-tout	**Torchon, serpillière, chiffon à poussière**
Gobelet plastique	**Tasse**
Piles classiques	**Piles rechargeables**
Brosse à dents classique	**Brosse à dents à tête interchangeable**

Chaque Français produit aujourd'hui 353 kg de déchets par an. C'est 2 fois plus que dans les années soixante.

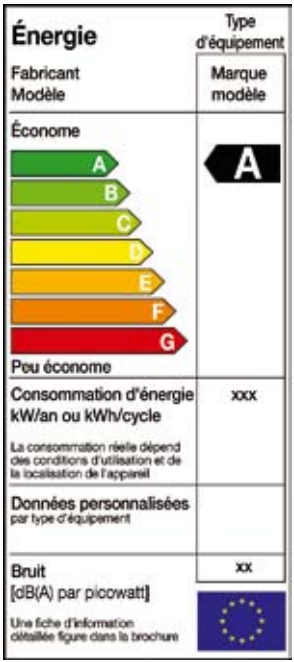
Je tiens compte des étiquettes énergie

Un repère étendu

Réfrigérateur, congélateur, lave-linge, sèche-linge, lave-vaisselle, four électrique, lampe, climatiseur… tous ces appareils voient leurs caractéristiques expliquées par une étiquette énergie. Cette disposition mise en place par la Commission européenne, permet d'effectuer un achat en connaissance de cause.

Des chiffres imparables

Un appareil de classe A consomme jusqu'à 3 fois moins d'électricité qu'un appareil de classe C. Ceux de classe A+, 20% de moins qu'un appareil de classe A.



Je tiens compte des étiquettes énergie

Viser la sobriété

Les appareils économes divisent la consommation d'eau par 2 voire 3 selon les modèles. Il existe aujourd'hui des lave-linge utilisant seulement 40 litres d'eau par cycle (sans prélavage) et des lave-vaisselle consommant moins de 15 litres (plus économes en eau qu'une vaisselle faite à la main).

Moins de bruit

Le bruit est aussi une nuisance dont il faut tenir compte : lors de l'achat d'un appareil, les informations que l'on pourra trouver éventuellement sur l'étiquette énergie seront précieuses.

Consommation moyenne annuelle d'un ménage

APPAREIL	CLASSIQUE	CLASSE A
Lave-linge	535 kWh	243 kWh
Réfrigérateur / congélateur	636 kWh	247 kWh
Luminaire	473 kWh	253 kWh

Je distingue le recyclable du recyclé

Un anneau pour faire le tour du sujet

Selon la norme ISO 14021, l'anneau de Möbius est le symbole du recyclage.

Cette représentation signifie : "ce produit ou cet emballage est recyclable".

Attention ! Les produits qui l'arborent ou leurs emballages seront effectivement recyclés :

- si le système de collecte ou la filière de recyclage existent ;
- et si vous respectez les consignes de tri (cf. Cuisine, p. 23 à 27).

Cette représentation signifie : "ce produit ou cet emballage contient 65% de matières recyclées".

La différence entre recyclable et recyclé est la même qu'entre réalisable (possibilité future) et réalisé (réalité).

Je répare et je réutilise

Augmenter la longévité

Les objets que l'on achète, selon les matériaux et les procédés de fabrication choisis, ont une durée de vie plus ou moins limitée. Les plus solides sont à privilégier, car ils vont durer plus longtemps. Les autres peuvent être réparés, ce qui augmentera leur longévité.

Faire preuve d'imagination

En reconditionnant certains objets ou en leur attribuant une nouvelle fonction, il est facile de leur éviter la poubelle : ranger par exemple les légumes secs dans des bocaux en verre ou des bouteilles en plastique.

Le régime des 4R

RÉDUIRE ses déchets et améliorer ses habitudes de consommation	**RÉUTILISER** plutôt que de jeter à la poubelle
RÉPARER pour prolonger la vie de l'objet	**RECYCLER** en respectant les règles du tri

J'aère la classe

Une ventilation nécessaire

Une salle de classe sans système de ventilation, remplie d'élèves pendant plusieurs heures devient peu à peu irrespirable. Il est bon de penser à ouvrir régulièrement les fenêtres, afin de faire le plein d'oxygène ! Bien sûr, en hiver, il faut faire attention à ne pas perdre toute la chaleur : 10 minutes d'aération suffisent.

Un air intérieur non renouvelé peut être plus pollué que l'air extérieur.

J'y vais à pied ou à vélo

Une affaire qui marche

Se rendre à pied à l'école est une agréable promenade : elle a l'avantage de détendre les enfants, ce qui les rend plus réceptifs à l'enseignement. Les parents peuvent en profiter pour organiser un "pédibus" ou un "vélobus" : à tour de rôle, ils accompagnent et prennent en charge tous leurs enfants, à pied ou à vélo. Tous ces exercices sont aussi bons pour l'environnement que pour la santé.

La majorité des écoles se trouve à moins d'1/4 d'heure à pied du domicile.

Je goûte au naturel

Éduquer au quotidien

Un goûter pour l'école doit être pratique à transporter. Pourtant, il ne faut pas habituer un enfant aux produits jetables. Il est tout aussi pratique de remplacer une brique de jus de fruits par une gourde, et des biscuits conditionnés en portions individuelles par une boîte réutilisable.

Je choisis mes fournitures

Résister aux modes

Un cartable est souvent soumis à rude épreuve : autant qu'il soit solide pour pouvoir durer plusieurs années, et réglable pour s'adapter à la taille de l'enfant. La recherche de produits durables peut aussi s'appliquer à la trousse ou aux classeurs.

Une rentrée au naturel

Les produits de bricolage (vernis, colles...) qui ne sont pas destinés aux enfants sont à éviter. Voici quelques exemples de ce qu'il est préférable d'acheter :

Objet	Matériaux / Energie
Crayon	bois naturel (labellisé FSC ou PEFC)
Règle	bois naturel (labellisé FSC ou PEFC) ou métal
Gomme	caoutchouc naturel non teinté
Stylo plume	rechargeable
Portemine	rechargeable
Feutre	à base de colorants naturels lavables
Correcteur	à base d'eau ou d'alcool
Colle	naturelle
Peinture	à l'eau
Calculatrice	solaire
Cahier	écolabellisé ou papier recyclé
Classeur	écolabellisé ou papier recyclé

La fabrication de papier recyclé consomme 6 fois moins d'eau et 4 fois moins d'énergie que la fabrication du papier neuf. La pollution chimique qui en découle est divisée par 25.

J'utilise moins de papier

Recto et verso

Le papier est utilisé tous les jours à l'école, il y est aussi beaucoup gaspillé. Sa production coûte cher à notre planète, donc il faut chercher par tous les moyens à l'économiser. Une bonne solution pour diminuer de moitié sa consommation : écrire des deux côtés d'une feuille (par exemple, pour les brouillons).

Un projet utile

Et pourquoi ne pas apprendre à recycler du papier ? C'est peut-être une excellente occasion d'allier pédagogie et écologie ! Une recherche sur le Net en associant "recyclage + papier" vous donnera des pistes à suivre.

1 tonne de papier recyclé
=
1, 5 tonne de papier récupéré et
30 000 litres d'eau économisés.

J'initie des projets pédagogiques

Des idées à développer dans le cadre de la classe

- Projet pédagogique lié à l'environnement.
- Campagne de nettoyage avec le quartier.
- Participation aux opérations de type "Nettoyons la Nature" en septembre.
- Projet de recyclage du papier, du verre, du plastique ou des métaux.
- Sorties nature et classes vertes.
- Création d'un "club nature".
- Plantation d'arbres dans la cour.
- Adoption par l'école d'un Agenda 21.
- Participation aux projets "Eco-Ecole".

Consultez les fiches pédagogiques de la Fondation Nicolas Hulot en libre accès sur le site www.fnh.org, rubrique "information".

Je m'implique dans la vie locale

Se faire entendre dès le plus jeune âge

Contribuer à l'amélioration de la vie de son quartier ou de sa ville, est un idéal qui intéresse tout le monde, y compris les enfants. Avec l'ANACEJ*, c'est devenu possible : les jeunes peuvent désormais s'exprimer, participer et agir dans la cité.

Le saviez-vous ? Grâce à l'ANACEJ*, il existe des conseils municipaux d'enfants ou de jeunes (9/18 ans).

**Association Nationale des Conseils d'Enfants et de Jeunes*

J'économise le papier

Exploiter son ordinateur

Courrier électronique, stockage de dossiers, il n'est plus indispensable d'imprimer ses documents pour les échanger et les archiver. De même, c'est bien d'être vigilant sur les photocopies et télécopies, qui sont aussi une source de gaspillage de papier et d'énergie. N'imprimez qu'à bon escient !

Favoriser la filière du papier recyclé

Sachant qu'une tonne de papier recyclé est une économie de 2,5 tonnes de matières premières vierges, il est logique d'inciter son entreprise à collecter le papier et à acheter du papier recyclé.

Retourner les feuilles

Les imprimantes et photocopieuses collectives sont généralement dotées d'une fonction "recto verso" : un bon moyen de réduire le volume d'un dossier. Il est pratique aussi de diminuer le format des documents à imprimer, c'est autant de place de gagnée. Enfin, il est utile de se servir des deux côtés d'une feuille pour les brouillons.

1 employé de bureau consomme en moyenne 80 kg de papier par an

=

rejet de 25 kg équivalent CO_2

Je modère la température

Être acteur

Il est courant d'arriver au bureau et de constater que telle pièce est surchauffée et telle autre glaciale… Si chacun prend la peine de se sentir responsable, beaucoup d'énergie peut être économisée.

Adopter la modération

Lorsque les locaux sont équipés d'une climatisation, il faut vérifier qu'elle fonctionne à la bonne température. En période estivale il faut notamment bien utiliser les protections solaires et éviter les apports de chaleur inutile comme les ampoules à incandescence (cf. Salon, p. 14).

J'optimise mes trajets

Se faire conduire

Les transports en commun offrent au passager un trajet sans crainte d'énervement ou sans stress. De plus, en prenant le bus, une personne émet 3 fois moins de CO_2 qu'en voiture.

Des déplacements "propres"

Se rendre au travail à pied, à vélo ou en roller, c'est aussi bon pour l'environnement que pour votre santé.

Le covoiturage

Quand la voiture est nécessaire, il est judicieux de la partager avec des collègues ou des voisins. Cette habitude commence peu à peu à rentrer dans les mœurs.

Chaque salarié peut aussi contribuer à la mise en place d'un Plan de Déplacements Entreprise (PDE) dans sa sphère de travail.

En France, 30% des déplacements correspondent à des trajets domicile/travail, dont les 3/4 se font en voiture, avec un taux de remplissage proche de 1.

Je limite mes déplacements

Profiter de la technique

L'évolution technologique propose aux professionnels toute une panoplie de moyens sophistiqués pour communiquer : téléphone, courrier électronique, conférence téléphonique, visioconférence...
Bref, de multiples raisons de limiter ses déplacements et de gagner du temps.

Je rationalise le recours aux coursiers

De la mesure

Avant de commander un coursier, il faut bien s'assurer que la demande est nécessaire, et que les plis ou colis seront prêts dès son arrivée. Les courses urgentes ou exclusives doivent rester exceptionnelles, car elles obligent le coursier à ne transporter que votre envoi, sans possibilité de regrouper ses courses et d'optimiser ainsi son déplacement.

Je sélectionne mes fournisseurs

Les bons partenaires

Choisir ses fournisseurs demande un certain nombre de critères. Ceux qui s'inscrivent dans une démarche de développement durable doivent être privilégiés, que ce soit pour le matériel et les fournitures ou pour la prestation de services.

Les repères pour bien gérer les achats de l'entreprise

- Papier portant l'Écolabel européen,
  cahiers, enveloppes ou mobiliers NF Environnement.

- Mobilier en bois garanti FSC ou PEFC

- Fournitures rechargeables et réutilisables
  stylos rechargeables, portemines, toner d'imprimante, vaisselle réutilisable.

- Matières recyclées ou recyclables et matières renouvelables
  papeterie recyclée, vaisselle recyclable, sacs en plastique, produits en bois… (cf. Achats, p. 86).

- Appareils peu énergivores
  lampes basse consommation, matériel Energy Star…

J'économise l'énergie

La sobriété de rigueur

Pour consommer moins d'énergie au quotidien, le choix d'un matériel économe s'impose : le label Energy Star se met en place en Europe, et distingue pour l'instant les ordinateurs les plus sobres.

Un parti pris lumineux

Dans un même registre, s'équiper au bureau de lampes basse consommation est une décision pleine de bon sens (cf. Salon, p. 14).

La technique veille

De plus en plus d'appareils sont dotés d'économiseurs d'énergie : photocopieur, imprimante, ordinateur... Il faut pourtant vérifier que l'option "veille" se déclenche rapidement. Pour un ordinateur par exemple, la mise en veille de l'écran (à ne pas confondre avec l'économiseur d'écran), doit être programmée dans les préférences du système.

Halte à l'escalade

La fabrication d'un ordinateur a un impact écologique important. Dans la mesure du possible, il faut éviter de renouveler fréquemment le parc informatique, et limiter ses besoins en matière de performances.

Fabriquer un ordinateur de 24 kg réclame : 240 kg de combustible, 22 kg de produits chimiques et 1,5 tonne d'eau claire.

Le bon choix

Pour un rythme de travail de 8h par jour, un écran à cristaux liquides (LCD) permet de réaliser des économies d'énergie de plus de 100 kWh/an par rapport à un écran à tube cathodique (CRT) de taille similaire.

Coût énergétique de la fabrication d'une puce téléphonique de 2 grammes :
- 1,7 kg d'énergie fossile
- 1 m^3 d'azote
- 32 litres d'eau

(source : Université des Nations Unies, Tokyo, 2004)

J'éteins les équipements

Être systématique

Il est dommage de laisser un ordinateur en veille pendant une longue période : sa consommation est très faible mais continue. Les équipements électriques doivent être coupés lorsqu'ils ne sont pas utilisés (lumière, ordinateur, photocopieur, cafetière…), surtout la nuit et en fin de semaine.

Remonter à la source

Attention : même éteints, les appareils branchés via un transformateur (ordinateur ou téléphones portables, certains scanners, imprimantes…) continuent de consommer.
La meilleure solution est de les brancher sur une prise avec interrupteur que l'on prendra soin d'éteindre.

Une heure d'éclairage en moins par an, c'est 50 à 100 kWh économisés. et son imprimante fait économiser 100 à 200 kWh par an.

Je donne une seconde vie au matériel

Tout vieux, tout neuf

Le remplacement du "vieux" matériel informatique au sein de l'entreprise pose le problème des déchets. Certaines associations* réhabilitent les appareils, surtout s'ils sont encore en état de marche. Il existe aussi des déchetteries appropriées, qui recyclent les déchets pouvant être récupérés et dépolluent le reste du matériel.

**** Contacts :***

- *Ateliers du Bocage : www.ateliers-du-bocage.com*
- *Restos du Cœur : www.restaurantsducoeur.com*
- *Ecomicro : www.ecomicro.fr*

En France, chaque personne jette 16 kg de déchets d'équipements (électriques et électroniques) par an, soit au total 1, 7 million de tonnes. Ce poids augmente de 3 à 5% par an.

Une bonne mesure

En 2005, une nouvelle directive européenne impose aux constructeurs de mettre en place une filière de collecte sélective et de valorisation des DEEE (déchets d'équipement électriques et électroniques), informations que l'on peut obtenir chez son revendeur.

Je réutilise les cartouches d'encre

Une nouvelle chance d'exister

Une fois usagées, les cartouches d'encre des imprimantes ou des photocopieurs peuvent être reconditionnées : après avoir été collectées, elles sont démontées, nettoyées, et les pièces usées sont remplacées. La cartouche est alors remplie à nouveau d'encre et remise en vente, avec les mêmes performances qu'un produit neuf.

Entrer dans la filière

Certains fabricants et des sociétés spécialisées récupèrent ou valorisent les cartouches usagées et autres consommables informatiques ou de photocopieurs, il est donc important de sensibiliser l'entreprise à soutenir cette filière. Il existe aussi des cartouches d'encre avec l'écolabel NF Environnement : elles sont recommandées. En fin de vie et après quelques réutilisations, les cartouches deviennent un déchet à valoriser.

La plupart des cartouches d'encre sont jetées à la poubelle alors qu'elles pourraient être reconditionnées.

Se faire tout petit

Les animaux recherchent la tranquillité pour leurs activités vitales. Les observer est une activité passionnante et sans conséquence néfaste pour les espèces, pour peu que l'on soit discret. D'abord il vaut mieux avoir le vent de face, car les animaux ont l'odorat très fin. Ensuite, il faut éviter les mouvements brusques et ne pas faire de bruit. Enfin, une paire de jumelles est la bienvenue pour mieux les admirer.

Besoin de paix

Si les plantes sont une passion, surtout, il ne faut pas les cueillir, car elles peuvent être rares et protégées. De même pour les papillons, que l'on doit laisser en liberté. Quant à l'écorce des arbres, les graffitis que l'on veut immortaliser déclenchent l'arrivée de parasites qui détruisent l'arbre entier. Toute plante, tout animal, même les plus banals, ont un rôle à jouer dans la nature.

Je reste dans les zones autorisées

Un espace à préserver

La nature est fragile, le minimum est de suivre à la lettre la réglementation mise en place. Les chemins balisés, propices aux balades à pied ou à VTT, doivent être empruntés. Le camping sauvage est à éviter : les zones aménagées préservent mieux la nature et les randonneurs.

Des lieux privilégiés

Les zones sensibles telles que les dunes littorales sont protégées par des clôtures qu'il faut à tout prix respecter : elles protègent la végétation, et notamment les oyats (grandes herbes qui aident à fixer la dune). Les réserves naturelles ou les parcs nationaux, qui accueillent sous certaines conditions les promeneurs, comptent sur leur discipline.

La nature est un espace à partager avec ses habitants, dans le respect de chacun d'eux.

Attention les dégâts

Abandonner ses déchets dans la nature a de lourdes conséquences. Les eaux et les sols sont durablement pollués par des piles ou des huiles de moteur. Même un simple papier gras jeté dans une rivière va se retrouver dans la mer !

Être responsable

Le moindre déchet abandonné dans la nature a de fortes chances de s'y trouver encore l'année suivante. La démarche responsable est de prendre avec soi un sac pour y déposer ses déchets.

Un chewing-gum jeté a besoin d'environ 5 ans pour se dégrader naturellement, une canette plusieurs dizaines d'années.

Je préviens les incendies

La vigilance est de mise

Une cigarette jetée par la portière d'une voiture est aussi dangereuse qu'un réchaud à gaz ou un barbecue.

Les rayons du soleil à travers une bouteille de verre abandonnée peuvent provoquer un incendie, par effet de "loupe". Le feu, qui se propage très vite dans une forêt (surtout quand il y a du vent) provoque des dégâts considérables sur la faune et la flore : il est impératif d'être vigilant.

Je surveille mon animal domestique

Garde rapprochée

Les animaux domestiques sont susceptibles de déranger les espèces sauvages : il faut les maintenir sous surveillance lors d'une promenade.

Dans la nature, un chien peut par exemple effrayer les animaux sauvages et les troupeaux aux alentours.

Je préserve les milieux aquatiques

Ne pas saccager

Quel plaisir de se baigner dans un lac ou une rivière en été ! Mais attention, les milieux aquatiques sont fragiles, il faut donc éviter de piétiner le fond ou de remuer la vase, de déplacer des cailloux ou d'arracher les plantes, pour ne pas troubler tout un écosystème.

Une attitude raisonnée

La pêche pratiquée de manière excessive n'est pas recommandée : il faut se limiter à la consommation familiale et respecter les tailles minimales des poissons, crustacés et coquillages, pour assurer le renouvellement des espèces. Certaines d'entre elles sont protégées par la loi, et soumises à des restrictions (par exemple : la collecte des oursins est strictement interdite du 1er mai au 31 août, pendant la période de reproduction), il est donc nécessaire de s'informer.

Attention où vous jetez l'ancre !

Vous risquez de perturber un milieu sous-marin fragile, comme les herbiers de posidonies, essentiels à l'écosystème de la Méditerranée. Avant de prendre la mer, renseignez-vous sur les zones où il est interdit ou peu recommandé de jeter l'ancre.

J'évite d'introduire des plantes ou animaux invasifs

Danger

L'introduction, volontaire ou non, de nouvelles espèces dans un milieu est un risque écologique important car elles peuvent s'adapter au détriment des espèces locales et devenir invasives. En France, le nombre d'espèces invasives a augmenté de 50% en quatre ans.

Classée parmi les 34 "points chauds" de la biodiversité mondiale, La Réunion subit l'invasion de plantes introduites sur l'île à un rythme qui s'est beaucoup accéléré au cours des trente dernières années.

Préserver l'équilibre

Pour l'équilibre des écosystèmes, il ne faut pas importer ni transporter de plantes (fragment, bouture, fruit ou graine) ou d'animaux exotiques sur le territoire et ne pas relâcher dans la nature un animal (oiseau, tortue, chien, rat, serpent...) dont on voudrait se débarrasser.

Avec la destruction des milieux, la surexploitation des ressources et le réchauffement climatique, l'introduction d'espèces exotiques fait partie des quatre causes majeures de perte de biodiversité.

Je ne laisse pas de déchets derrière moi

Faire place nette

Un lieu que l'on visite doit être respecté : il n'est pas correct de laisser derrière soi ses déchets, quels qu'ils soient.

Prévoir léger

Avant de partir en voyage, les bagages doivent être préparés avec soin, le matériel à emporter débarrassé de ses emballages. Autant de déchets qui ne seront pas laissés sur place !

Rapporter certains déchets

Certains pays ne disposent pas d'infrastructures pour éliminer convenablement les déchets : il vaut mieux dans ce cas repartir avec ceux qui sont non destructibles (sacs en plastique, piles, batteries...).

Je respecte les zones protégées

Un effort commun

Les réserves naturelles et les parcs nationaux sont soumis à des réglementations particulières, qui visent à protéger les espèces et les espaces. L'impact des randonneurs sur la nature peut être ravageur. Il est donc important pour protéger ces lieux authentiques, de suivre scrupuleusement les recommandations, et de payer, le cas échéant, les taxes qui participent à leur entretien.

Les parcs nationaux accueillent en France plus de 7 millions de visiteurs par an.

Je pratique un sport adapté

Chasser l'égoïsme

Parce qu'ils sont pratiqués en contact direct avec la nature, les sports de plein air ne sont pas sans impact pour le milieu : le bateau, la plongée, l'équitation, le VTT, l'escalade, la randonnée… sont beaucoup d'occasions de le perturber. Pour éviter les dégradations de toutes sortes, il faut se tenir informé sur les zones autorisées, les circuits mis en place et les recommandations propres à chaque sport (par exemple : ne pas utiliser d'ancre, maîtriser le mouvement des palmes, ne pas toucher ou ramasser les coraux…).

J'économise de l'eau

Une denrée précieuse

L'eau potable est parfois très rare dans certains pays : il faut l'utiliser avec modération, notamment pour la toilette.

Une pureté à préserver

Par ailleurs, il faut limiter au maximum les pollutions car les infrastructures de traitement peuvent être inexistantes ou peu performantes : les lessives sans phosphates, les savons et détergents biodégradables sont à privilégier. Enfin, il faut s'efforcer, dans le cadre d'un voyage "à la dure", de laver son linge ou de faire sa toilette en aval des habitations et à distance des points d'eau potable.

Un touriste dans un hôtel en Afrique consomme 7 à 10 fois plus d'eau pour se laver qu'un habitant local pour arroser son champ et nourrir sa famille.

Je sélectionne mes souvenirs

En voie de disparition

Les objets provenant d'animaux, de minéraux ou de plantes (écailles de tortue, ivoire, coraux, bois rares...), menacent directement certaines espèces : il faut les boycotter, de même que les animaux vivants. Le trafic d'espèces sauvages vient au troisième rang mondial, après celui de la drogue et des armes.

Favoriser l'emploi

Les souvenirs à rapporter de préférence sont ceux qui participent à l'équilibre économique des communautés locales concernées.

Les éléphants d'Afrique, à cause du commerce de l'ivoire pourtant totalement interdit depuis 1989, sont passés de 2,5 millions au début des années 70, à 400 000 aujourd'hui.

Je privilégie les destinations de proximité

Une réflexion à mener

Le choix d'un mode de transport pour accéder à un lieu de vacances est à étudier de très près (cf. Transports, p. 65). Plus la destination est lointaine, plus l'option de l'avion paraît logique. Les voyages en avion ou en voiture émettent du CO_2 compensez ces émissions en participant au financement de projets de développement qui économisent du CO_2 au Sud et aident des populations défavorisées.

Voici quelques chiffres qui peuvent aider à la réflexion :

Consommation comparée des moyens de transport

(en équivalent pétrole par passager et par km)

Avion	**30 à 60 g**
Automobile	**30 g**
Train	**6 à 15 g***
Autocar	**9 g**

* (6 g pour le TGV)

Je m'informe

Vive la curiosité !

Y a-t-il un marché bio dans la commune ? Que peut-on faire pour améliorer le cadre de vie de son quartier ? Quelles aides financières peut-on obtenir pour améliorer son habitat ? Quels sont les appareils ménagers les plus performants et les produits d'entretien les moins nocifs ?

Des pistes à creuser

Pour aller plus loin sur un sujet ou une action précise, mais aussi pour se tenir au courant des connaissances et des techniques, les sources d'informations sont nombreuses : les institutions, les associations, les organismes spécialisés, les professionnels, les salons et foires thématiques, les sites Internet ou les revues spécialisées...

Tous ensemble

Agir en faveur de la Terre est l'affaire de tous : à la maison, au sein de sa famille, à l'école, au bureau, et pourquoi pas dans la rue, il faut afficher ses engagements. Certaines associations ou organismes proposent des supports en faveur de l'environnement (par exemple un autocollant "je roule cool" à coller à l'arrière de son véhicule, etc.) : en les adoptant, c'est une bonne façon de manifester ses convictions !

Toujours plus

Pour faire émerger ses idées, pourquoi ne pas écrire un petit journal, monter une exposition, un débat, créer un site Internet, un blog ou encore partager ce livre avec d'autres...

Je sollicite les décideurs

Convaincre sans relâche

Vouloir que le monde change demande une persévérance dans l'action et un fort pouvoir de conviction. Cette démarche doit s'adresser prioritairement aux responsables : exprimer ses préoccupations aux fabricants qui mettent des produits toxiques sur le marché et encourager ceux qui font des efforts, informer les gérants de magasins pour qu'ils diffusent des produits plus respectueux de l'environnement... et bien sûr, alerter les associations de consommateurs.

Interpeller les élus

Les représentants politiques, maires ou députés (choisir son interlocuteur suivant sa responsabilité et son domaine de compétence) doivent écouter les revendications environnementales de chacun : aménagement urbain, projet de loi, politique de développement durable... là encore, il ne faut pas hésiter à faire entendre sa voix, avec civilité et une pointe d'humour, pour mieux faire passer le message. Enfin, le minimum est de voter !

Ne rien négliger

Les actions à mener peuvent aussi se situer dans le cadre d'associations de protection de l'environnement, de consommateurs ou de parents d'élèves, et pourquoi pas au sein de l'association que l'on aura soi-même créée ? Pour les propriétaires, il est important d'assister aux réunions du syndic, pour adopter des solutions de chauffage ou d'éclairage collectifs plus respectueuses de l'environnement, pour l'information et la mise en place du tri sélectif, etc. Enfin, il ne faut pas manquer de donner son avis sur les projets d'aménagement urbain via les enquêtes d'utilité publique, de participer aux conférences citoyennes, aux conseils de quartier, et, peut-être un jour, de se présenter aux élections locales...

Partager l'évènement

- La Semaine du Développement Durable (printemps),
- La Journée de l'Environnement (5 juin),
- "Nettoyons la Nature" (septembre),
- La Semaine européenne de la mobilité (septembre), toutes ces campagnes de mobilisation sont l'occasion de rassembler ses proches pour participer.

L'écocitoyenneté, c'est contribuer au développement des idées et des actes en faveur de l'environnement, là où l'on se trouve.

Le bruit

Echelle des bruits (dB = décibels)

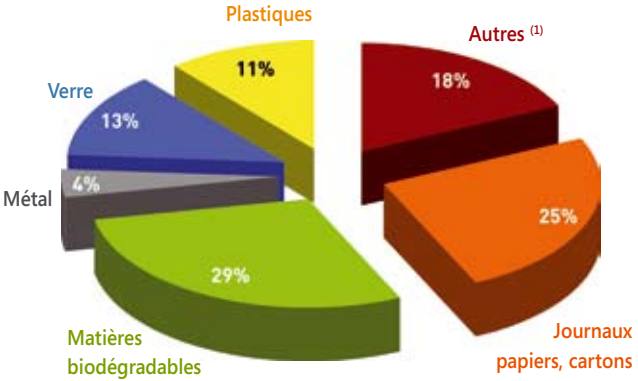
120 à 130 dB	douloureux à entendre (réacteur d'avion à proximité)
120 dB	**seuil de douleur (circuit automobile)**
100 à 120 dB	très difficile à supporter (discothèque, cris)
85 à 100 dB	pénible à entendre (marteau piqueur à moins de 5 mètres)
85 dB	**seuil de risque**
70 à 85 dB	bruyant mais supportable (grand boulevard animé, bruits du métro)
55 à 70 dB	bruits courants (conversation à voix plus forte, brouhaha de la ville, télévision)
40 à 55 dB	assez calme (conversation normale, campagne)
20 à 40 dB	calme (voilier sur une mer calme)
10 à 20 dB	très calme (chuchotements, feuillage agité par la brise)
5 dB	quasi silence
0 dB	**seuil d'audibilité**

(source : ADEME)

Les déchets

• Qu'y a-t-il dans nos poubelles ?

en pourcentage du poids humide (source : ADEME)



(1) Textiles, combustibles et incombustibles divers, matériaux complexes, déchets dangereux des ménages.

Le saviez-vous ?

Aujourd'hui nous produisons 1 kg de déchets par jour et par personne soit 2 fois plus qu'en 1960.
Chaque année en France, le poids des déchets ménagers représente 2 500 fois celui de la tour Eiffel !
Celle-ci pèse 8 700 tonnes.

L'air

L'air est composé de 21% d'oxygène (O_2), 78% d'azote (N_2) et 1% d'autre gaz. Il nous est indispensable parce que l'oxygène que nous respirons est le carburant de la vie.

Un être humain a besoin en moyenne par jour de 16 000 litres. La qualité de l'air que nous respirons tant à l'intérieur des bâtiments qu'à l'extérieur est donc importante pour notre santé.

Le saviez-vous ?

GES = gaz à effet de serre tels que la vapeur d'eau (H_2O), le gaz carbonique (CO_2), le méthane (CH_4), protoxyde d'azote (N_20), ozone (O_3), gaz fluorés...

50% des émissions de gaz carbonique (CO_2) sont liées aux usages privés de l'énergie...

- 28% déplacements des personnes
- 18% chauffage des logements
- 4% eau chaude, électricité spécifique domestique

...et 50% à la fabrication et au transport des produits et services

- 24% industrie et agriculture (hors chauffage)
- 17% transports des marchandises
- 9% chauffage et électricité spécifique au travail

(source : ADEME)

Les principaux polluants et leurs effets sur la santé

POLLUANTS	ORIGINES	EFFETS SUR LA SANTÉ	EVOLUTION
Oxydes d'azote (NOx)	Transports (50%) Industrie (25%) Chauffage (5%)	Troubles respiratoires	▲
Ozone (O_3)	Industrie Transports	Toux, crises d'asthme, irritation des yeux	▲
Hydrocarbures (dont benzène)	Transports Industrie Tabac	Cancer des voies respiratoires et digestives	Benzène en baisse ▼
Fines particules de poussières en suspension	Industrie (30%) Agriculture (30%) Chauffage (20%) Transport routier (15%)	Troubles respiratoires, cancers	▼
Monoxyde de carbone (CO)	Transport routier (30%) Chauffage (30%) Industrie (30%)	Maux de tête, vertiges, anémie… mortel à fortes doses.	▼
Métaux lourds (arsenic, plomb, mercure, cuivre sélénium...)	Industrie Transports Résidentiel	Touche le système nerveux	▼
Dioxyde de soufre (SO_2)	Industrie (80%) Chauffage (10%)	Troubles respiratoires, crises d'asthme	▼▼

(source : ADEME)

L'eau

Consommation d'eau des ménages en France

- bains et douches 39%
- WC 20%
- lessive 12%
- vaisselle 10%
- cuisine 6%
- arrosage, lavage voiture 6%
- nettoyage, divers 6%
- boisson 1%

(source : ClEau)

Le saviez-vous ?

- 23 pays se partagent les 2/3 de la ressource en eau douce.
- 1,3 milliard de personnes n'ont pas accès à l'eau potable dans le monde.

Consommation moyenne d'eau par jour dans le monde

- 600 litres pour un Américain du Nord
- 200 litres pour un Européen
- 60 litres pour un Indien (habitant de l'Inde)
- de 5 à 20 litres pour un habitant du Sud du Sahara ou de Madagascar

Calculez votre consommation d'eau

Boisson Cuisine Toilette	Nombre/semaine x 140 litres	= ..... litres/semaine
Chasse d'eau	Nombre/semaine x 30 litres	= ..... litres/semaine
Bain	Nombre/semaine x 150 litres	= ..... litres/semaine
Douche	Nombre/semaine x 50 litres	= ..... litres/semaine
Lave-linge	Nombre/semaine x 90 litres	= ..... litres/semaine
Lave-vaisselle	Nombre/semaine x 20 litres	= ..... litres/semaine
Vaisselle à la main	Nombre/semaine x 12 litres	= ..... litres/semaine
Lavage de voiture	Nombre/semaine x 10 litres	= ..... litres/semaine
Arrosage du jardin	Nombre/semaine x 10 litres	= ..... litres/semaine
Ménage	Nombre/semaine x 10 litres	= ..... litres/semaine

Total des litres par semaine x 52 = ...litres /an

Total des litres par an / 1 000 = ... m^3/an

En moyenne, une personne seule vivant en immeuble collectif consomme 73 m^3 par an.

La biodiversité

La biodiversité, c'est l'ensemble du vivant, des plantes, des animaux, des organismes microscopiques et de leurs gènes, mais aussi des différents paysages naturels. L'homme est une espèce parmi les autres et fait partie de la biodiversité.

Le saviez-vous ?

- **Un peu moins de deux millions d'espèces ont été décrites, sur une estimation de 14 millions qui existeraient sur Terre (de 5 à 100 millions selon les scientifiques).**
- **La France, DOM-TOM compris, est au 5e rang mondial en nombre d'espèces animales menacées avec 263 espèces contre 831 aux USA, 499 en Australie, 388 en Indonésie et 274 au Brésil.**
- **5 000 des 250 000 plantes à fleurs dans le monde ont été analysées pour leurs propriétés pharmacologiques potentielles.**
- **C'est le recours à une variété sauvage éthiopienne de café qui a permis de lutter contre la maladie de la rouille du café au Brésil en 1970.**
- **Dans les 50 prochaines années, le déboisement sera la principale cause de disparition des espèces ; environ 100 espèces disparaîtront chaque jour (FAO).**
- **Sous l'effet des changements climatiques, le sphinx tête-de-mort, papillon nocturne du bassin méditerranéen, a été retrouvé en Bretagne et la fièvre du Nil touche désormais les chevaux camarguais.**
- **Une étude suggère qu'un réchauffement de 1,8 à 2°C entre 1990 et 2050 pourrait conduire à la suppression d'un quart des espèces vivantes en 2050 par rapport à aujourd'hui.**

Le développement durable

Pendant longtemps, les hommes ont géré la planète sans prêter attention à son fragile équilibre. On a pollué (l'air, l'eau, le sol…), surexploité les ressources (forêts, matières premières, énergies fossiles…), fait disparaître de nombreuses espèces de plantes et d'animaux. Maintenant, on sait que ce comportement est dangereux pour la survie de l'Homme sur la planète. Désormais, une prise de conscience est en cours pour tendre vers "un développement qui réponde aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs" (rapport Brundtland, 1987).

Le développement durable, aussi appelé "viable", est la traduction de l'expression anglaise "sustainable development", qui a largement été formulée sur la scène internationale à l'occasion du Sommet de la Terre à Rio en 1992.

Le développement durable associe obligatoirement la bonne gestion économique, le progrès social et la préservation de l'environnement. La combinaison de ces 3 sphères s'appuie sur des principes fondamentaux :

- principe de précaution : n'attendons pas l'irréparable pour agir ;
- principe de prévention : il vaut mieux prévenir que guérir ;
- principe d'économie et de bonne gestion : qui veut voyager loin ménage sa monture et réduit ses gaspillages ;
- principe de responsabilité : qui dégrade doit réparer ;
- principe de participation : tous concernés, tous décideurs, tous acteurs ;
- principe de solidarité : léguons aux générations futures un monde viable.

L'énergie

Le saviez-vous ?

- Puissance en Watt (W) = quantité d'énergie produite ou consommée par unité de temps *(soit)* 1000 W = 1 kW.
- Energie électrique en kilowatt/heure (kWh) = énergie consommée par un appareil d'1 kW pendant 1 heure *(soit)* 1 000 W pendant 1 heure = 1 kW pendant 1 heure = 1 kWh

Les multiples du kWh sont :
- Mégawattheure (MWh) = 1 millier de kilowattheures
- Gigawattheure (GWh) = 1 million de kilowattheures
- Terawattheure (TWh) = 1 milliard de kilowattheures.

Consommation d'électricité des ménages

Les usages captifs de l'électricité (éclairage, appareils électroménagers, produits bruns[1]...) constituent le premier poste de consommation d'électricité (46%), devançant le chauffage (32%), l'eau chaude sanitaire (15%) et la cuisson (7%). Trois usages domestiques captifs recouvrent à eux seuls, sensiblement à parts équivalentes, plus de 70% des besoins spécifiques : l'éclairage (11,8 TWh), le froid (15,4 TWh) et le lavage (11,8 TWh). La consommation des produits bruns[1] est en forte croissance et représente aujourd'hui plus de 16% des consommations, notamment en veilles souvent inutiles.

(1) Produits bruns = TV, magnétoscope, Hi-Fi, décodeur, etc.

(source : ADEME)

L'équipement des ménages

Réfrigérateur	99%	Congélateur	60%
Téléviseur	95%	Lave-vaisselle	39%
Lave-linge	91%	Micro-ordinateur	37%
Micro-ondes	68%	Sèche-linge	30%

Consommation unitaire d'énergie des résidences principales (en kWh)

Type de logement	Chauffage	Eau chaude sanitaire	Cuisson	Electricité spécifique (1)	Total en kWh par logement
Maison individuelle ancienne	21 989	1 901	1 326	2 570	27 786
Maison individuelle récente	16 643	1 954	1 339	2 894	22 830
Immeubles collectifs anciens	11 783	1 668	976	1 912	16 339
Immeubles collectifs récents	8 057	1 585	851	2 201	12 694

(1) Éclairage, appareils électroménagers, produits bruns...

Notre consommation d'électricité spécifique(1) tend à augmenter considérablement, d'où l'intérêt de faire attention à l'éclairage et à l'utilisation de ces appareils.

Répartition de la consommation d'énergie électrique des appareils électroménagers

Réfrigérateur + congélateur 27%
Eclairage 19%
Audiovisuel..... 15%
Lave-linge..... 14%
Sèche-linge 11%
Lave-vaisselle..... 10%
Autres..... 4%

(source : Observatoire de l'énergie, 2002)

Consommation des transports par km et par passager en grammes équivalents pétrole

Avion court courrier 40
Train régional..... 30
Avion long courrier..... 30
Voiture particulière..... 30
Bus RATP..... 26
Train banlieue..... 12
Autocars..... 9
RER..... 8
Métro Paris 7
Train grande ligne 7
TGV 6

La marche à pied et les déplacements à vélo ne consomment pas de pétrole.

(source : Jean-Marc Jancovici, www.manicore.com)

L'ADEME en un clin d'œil

Nom

Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie.

Statut

Établissement public placé sous la tutelle conjointe des ministres chargés de l'Environnement, de l'Energie et de la Recherche.

Champs d'intervention

Air, bruits, déchets, énergies, management environnemental, sites et sols pollués, transports.

Missions

Dans le cadre des politiques publiques définies par le gouvernement, l'Agence a pour mission de susciter, animer, coordonner, faciliter ou réaliser des opérations ayant pour objet la protection de l'environnement et la maîtrise de l'énergie.

L'action de l'ADEME est structurée par quatre activités

- connaître (soutien à la recherche-développement)
- convaincre et mobiliser (expertise, sensibilisation du grand public)
- conseiller (aides à la décision)
- aider à réaliser (aides techniques et financières)

Sur quatre grands domaines d'intervention :

- déchets et sols
- énergie
- air et bruit
- actions transversales

Une question ?

Pour toute question liée à la maîtrise de l'énergie et aux énergies renouvelables, vous avez la possibilité de consulter les Espaces Info Energie. Ils sont répartis dans toute la France et vous conseillent gratuitement sur les réflexes simples à adopter et sur les solutions à mettre en œuvre pour réduire vos consommations d'énergie.

L'ADEME a développé depuis 2001, en partenariat étroit avec les collectivités locales, ce réseau d'information et de conseil de proximité sur l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables. Le réseau INFO ENERGIE est constitué de 190 espaces et compte plus de 300 conseillers au service du public.

Pour obtenir les adresses des Espaces Info Energie et poser toutes vos questions :

N°Azur de l'ADEME au 0810 060 050 (prix appel local)

www.ademe.fr

La Fondation Nicolas Hulot pour la Nature et l'Homme

Depuis sa création en 1990, la Fondation Nicolas Hulot pour la Nature et l'Homme s'est donné pour mission de modifier les comportements individuels et collectifs pour préserver notre planète dans une perspective de développement durable.

ONG apolitique et non-confessionnelle, la Fondation participe à la diffusion des connaissances sur l'état écologique de notre planète et met en œuvre tous les moyens à sa disposition pour convaincre le plus grand nombre de la nécessité de passer à l'acte afin de freiner l'impact des activités humaines.

Seule fondation française reconnue d'utilité publique dédiée à l'éducation à l'environnement, elle a ainsi pour objectif de sensibiliser les jeunes et les adultes au respect de la nature et aux gestes écocitoyens.
Ses actions s'articulent autour de trois thèmes majeurs : l'eau, le changement climatique et la biodiversité. La Fondation soutient également les initiatives locales en faveur de l'environnement à travers l'attribution de Bourses.

Reconnue dans les domaines pédagogique et environnemental, entourée de personnalités et scientifiques réunis au sein de son Comité de Veille écologique, la Fondation est également active sur le plan international : membre de l'UICN[1], ONG consultative auprès du Conseil économique et social de l'ONU, membre de l'Organisation internationale de la francophonie.
Ses actions sont également relayées en Belgique, au Maroc et au Sénégal.

Pour en savoir plus : www.fnh.org

un site portail sur l'environnement pour s'informer, comprendre et agir.

(1) Union mondiale pour la nature

Pour sauver notre planète, chaque don compte...

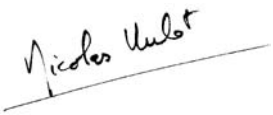
Nos actions d'éducation à l'environnement et de soutien aux actions locales nécessitent une forte mobilisation de tous, mais aussi d'indispensables ressources financières.
Nous avons plus que jamais besoin de votre aide pour poursuivre et amplifier la sauvegarde de notre planète. Nous pouvons encore inverser le cours des choses si nous nous en donnons les moyens. Il n'est pas trop tard, mais le temps est compté !

Rejoignez-nous, devenez soutien actif de la Fondation Nicolas Hulot pour la Nature et l'Homme.

en faisant un don dès aujourd'hui :

- Par courrier : en adressant votre don par chèque accompagné du bulletin situé au verso à : Fondation Nicolas Hulot - 6 rue de l'Est - 92100 Boulogne-Billancourt
- Par Internet : en faisant un don sécurisé sur www.fnh.org

D'avance merci de votre soutien !



Pensez-y ! 66% du montant de votre don est directement déductible de vos impôts, dans la limite de 20% de votre revenu net imposable (art. 200 du CGI). Ainsi, un don de 50 € vous revient en réalité à 17 € seulement. Pour faire votre don, remplissez le bulletin au dos et renvoyez-le à la Fondation Nicolas Hulot accompagné de votre règlement.

Bulletin de soutien

Nom .....

Prénom .....

Code Postal .....

Ville .....

Email .....

MLDONPLV

❑ Je m'inscris à la lettre d'information électronique

Je vous adresse un don de :

❑ 20 € ❑ 40 € ❑ 75 € ❑ 100 € ❑ Autre : .....

Par chèque bancaire ou postal à l'ordre de :
Fondation Nicolas Hulot

Vos données personnelles ne seront utilisées que pour les seules nécessités de la gestion. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification prévu par la loi "informatique et libertés" du 06/01/78, en vous adressant à la Fondation Nicolas Hulot – 6 rue de l'Est – 92100 Boulogne-Billancourt.

DEFI POUR LA TERRE

Faisons vite, chaque geste compte !

Pour vous engager et relever, individuellement ou collectivement, le Défi pour la Terre, rendez-vous sur

www.defipourlaterre.org :

- Engagez-vous sur des gestes au quotidien
- Calculez votre impact sur la Terre
- Encouragez vos proches à agir
- Découvrez les Ambassadeurs du Défi
- Informez-vous sur le changement climatique
- Echangez avec ceux qui relèvent le Défi
- Téléchargez les outils pour s'informer, comprendre et agir
- Choisissez des fonds d'écran, e-cards...
- Postez vos vidéos "Réflexes"

Chaque écocitoyen
représente une chance pour la planète,
n'attendez plus pour agir !

une initiative de

DEFI POUR LA TERRE
www.defipourlaterre.org

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

FONDATION NICOLAS HULOT POUR LA NATURE ET L'HOMME

Faisons vite, chaque geste compte !

www.defipourlaterre.org

Plus de 100 gestes à mettre en pratique
dans votre vie quotidienne.
Chaque écocitoyen représente une chance
pour la planète.
Relevez le Défi pour la Terre.

Avec le soutien des partenaires fondateurs de la Fondation Nicolas Hulot

EDF

ibis HOTEL

L'ORÉAL

TF1

et des partenaires programme

Fondation Bouygues

Norauto

Valorplast

et le

collège des partenaires PME

Création : Atelier Bloutouf - juillet 2007 / 6223

Imprimé sur papier 100% recyclé écolabellisé avec des encres végétales.
Ne pas jeter sur la voie publique.